O percurso de uma época desportiva no Basquetebol

Relatório de atividade de treinador da equipa sénior masculina da Associação Amigos D´AngraBasket

Relatório Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março.

Orientador: Doutor Fernando José Silva Tavares

Autor: João Carlos Tristão Ávila

Porto, setembro de 2013

Ficha de catalogação

Ávila, J. C. T. *(2013). O Percurso de uma Época Desportiva no Basquetebol.* Relatório de atividade de treinador da equipa sénior masculina da Associação Amigos D´AngraBasket*. Porto: J. Ávila. Relatório Profissional com vista à obtenção do grau de Mestre de Treino de Alto Rendimento Desportivo apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*

PALAVRAS-CHAVE: BASQUETEBOL, TREINO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO, SCOUTING, TREINO INTEGRADO

Dedicatória

Aos meus pais … Osvaldo e Henriqueta

Aos meus irmãos… Lurdes e Ricardo

E à minha mulher… Inês e às minhas filhas… Beatriz e Francisca

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas Graças a Deus, não sou o que era antes”. (Marthin Luther King)

Agradecimentos

O conhecimento e o enriquecimento pessoal adquirido ao longo deste trajeto foi de enorme importância. Para que o mestrado fosse uma realidade foi necessário o apoio, carinho e compreensão de diversas pessoas que de uma forma ou outra contribuíram para a sua realização.

Neste sentido gostaria de agradecer a todos de uma forma humilde e sentida

- ✓ Ao Professor Doutor Fernando José Silva Tavares pela disponibilidade prestada, ajuda e orientação no decorrer de todo o trabalho de mestrado, sem o qual não seria possível a concretização do mesmo.
- ✓ Aos meus pais e irmãos, pelo apoio nesta caminhada, e pelo incentivo demonstrado ao longo de todo este processo.
- ✓ À minha mulher Inês, pelo amor, amizade, compreensão e grande paciência que teve, apoiando-me em todas as minhas decisões, ajudando-me a ultrapassar os momentos difíceis.
- ✓ Às minhas filhas Beatriz e Francisca que, apesar das suas tenras idades têm compreendido o motivo de algumas ausências forçadas.
- ✓ Ao clube AngraBasket por, desde sempre, por ter acreditado em mim não só como pessoa mas também como profissional.
- ✓ Á minha irmã Lurdes pelo grande apoio, e incentivo dado ao longo deste tempo de trabalho.
- ✓ Aos meus jogadores pela dedicação, apoio e confiança que me têm dedicado.
- ✓ Aos meus amigos pelo apoio e incentivo efetuado nos bons e maus momentos.
- ✓ A todos aqueles que, de perto ou de longe, contribuíram para este momento.

Índice Geral

Ficha de catalogação ……..…. II

Dedicatória ……. III

Agradecimentos …… V

Índice Geral ……... VII

Índice de Quadros …… X

Índice de Imagens …… XII

Índice de Anexos ……..... XIII

Lista de abreviaturas …… XIV

Lista de termos específicos …… XVI

Resumo …….. XIX

Abstract …….. XXI

1. Introdução …… 1
2. Caracterização Geral ……. 5
   - 2.1. Caracterização do meio ……..... 7
   - 2.2. Caracterização da modalidade ……. 8
   - 2.3. Caracterização do clube …… 9
     - 2.3.1. História do clube ……... 10
     - 2.3.2. Estrutura técnica e diretiva ……. 12
     - 2.3.3. Objetivos do clube ……..……. 13
   - 2.4. A minha experiência ……... 15
     - 2.4.1. Como jogador …… 15
     - 2.4.2. Como treinador ……. 17
3. Enquadramento do clube …….. 21
   - 3.1. Plantel …….. 23
     - 3.1.1. Constituição da equipa …… 23
     - 3.1.2. Dados antropométricos …… 27
   - 3.2. Horários de treino …… 29
   - 3.3. Espaço de treino e jogo ……..... 29
   - 3.4. Material desportivo ……. 30
4. Época desportiva 2011/12 …… 31

4.1. Caracterização e Objetivos para as Competições …… 33
4.1.1. Troféu António Pratas / Proliga …….. 33
4.1.2. LVIII Taça de Portugal ……..... 34
4.1.3. IX Campeonato da Proliga …….. 34
4.2. Preparação da época desportiva …….. 37
4.2.1. Critérios de seleção do plantel ……... 37
4.2.2. Reunião de início de época com os jogadores …… 41
4.2.3. Objetivos da equipa …….. 42
4.2.4. Relação com os atletas …… 44
4.2.5. Principais dificuldades e estratégias utilizadas …… 45
4.3. Processo de treino …….. 47
4.3.1. Filosofia do treinador …… 47
4.3.2. Modelo de jogo ……. 49
4.3.3. Conceção de jogo ……. 53
4.3.4. Planeamento ……..... 66
4.3.5. Perfil fisiológico do basquetebol e tipo de esforço …….. 70
4.3.6. Trabalho físico …….. 71
4.3.7. Trabalho técnico ……..... 75
4.3.8. Trabalho tático …….. 76
4.3.8.1. Defesa ……. 77
4.3.8.2. Ataque ……. 80
4.3.9. Treino integrado ……..…….. 83
4.3.9.1. Definição …..…… 83
4.3.9.2. Vantagens e desvantagens ……. 84
4.3.9.3. Aplicação prática ……... 85
4.3.10. Treino decisional ……... 86
4.3.11. Jogo reduzido e formal …… 90
4.3.12. O exercício ……..... 90
4.3.13. Estruturação do treino ……. 91
4.3.14. Programa semanal de treino - Microciclo de competição …… 94
4.4. A preparação dos jogos ……..... 98

4.4.1. O dia da competição – o discurso, a motivação …….. 105
4.4.2. O jogo ……..... 106
4.5. Scouting como ferramenta da atividade profissional ……. 107
4.5.1. Definição …… 107
4.5.2. Objetivos ……. 108
4.5.3. Conteúdos de observação …….. 109
4.5.4. Meios de observação ……... 110
4.5.5. Seleção e organização de dados ……... 111
4.5.6. Aplicação e (re)organização do treino …….. 112
4.5.7. Resultados …… 115
5. Considerações finais ……..... 117
6. Bibliografia …….. 123
7. Anexos ……..... XXIII

Índice de Quadros

Quadro 1: Clubes filiados na Associação de Basquetebol da Ilha Terceira …… 8
Quadro 2: Mapa de praticantes do clube na época 2011/12 …….. 9
Quadro 3: Identificação dos jogadores da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 …….. 24
Quadro 4: Características antropométricas dos jogadores da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 ……. 28
Quadro 5: Horário e local de treino da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 …….. 29
Quadro 6: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 do Troféu António Pratas / Proliga ……... 33
Quadro 7: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 da Taça de Portugal 34
Quadro 8: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 no Campeonato da Proliga …….. 36
Quadro 9: Princípios do bloqueio direto e reações – 3x0 - Bloqueio Central ……. 58
Quadro 10: Princípios do bloqueio direto e reações – 4x0 - Bloqueio Central ……. 59
Quadro 11: Princípios do bloqueio direto e reações – 3x0 - Bloqueio Lateral …….. 60
Quadro 12: Princípios do bloqueio direto e reações – 4x0 - Bloqueio Lateral …….. 60
Quadro 13: Princípios de relação entre jogadores exteriores …… 62
Quadro 14: Princípios de relação entre jogadores interiores…….. 63
Quadro 15: Princípios de relação entre jogadores exteriores/interiores 64
Quadro 16: Princípios de relação entre jogadores exteriores/interiores 66
Quadro 17: Sistemas energéticos, cargas e recuperação retirado de Aguilla e Turiño (2002) …….. 86

Quadro 18: Um exemplo de microciclo numa fase competitiva …… 97
Quadro 19: Exemplo de um movimento Ofensivo *"Camisa"* da equipa do Física de Torres Vedras e a respetiva estratégia defensiva…….. 102
Quadro 20: Características individuais dos jogadores a defrontar …… 103

Índice de Imagens

Imagem 1: Estrutura técnica e diretiva da Associação Amigos D´AngraBasket ……... 12

Imagem 2: Fotografia do plantel da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 …….. 23

Índice de Anexos

Anexo I:	Regulamento interno do clube ……	XXV
Anexo II:	Formas de defesa dos bloqueios diretos e indiretos ……	XXIX
Anexo III:	Movimentos ofensivos do AngraBasket ……	XXXV
Anexo IV:	Planeamento Anual da época……. ……	XLIX
Anexo V:	Musculação ……	LIII
Anexo VI:	Movimentos ofensivos do adversário… ……	LVII
Anexo VII:	Plano de treino ……...	LXXIII
Anexo VIII:	Ficha de registo dos lançamentos ……..	LXXVII
Anexo IX:	Exemplo de um microciclo de competição ……	LXXXI
Anexo X:	Dados Estatísticos das equipas da Proliga ……	XCIII
Anexo XI:	Registo da Estatística de jogo …….	XCVII
Anexo XII:	Estatística da equipa do AngraBasket ……	CI
Anexo XIII:	Estatística da equipa do Física de Torres Vedras .	CV

Lista de Abreviaturas

%	Percentagem
5x5	Cinco jogadores contra cinco
A	Atacante
Abit	Associação de Basquetebol da Ilha Terceira
ANTB	Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol
ATP	Adenosina trisfosfato
ATP-CP	Sistema fosfagênio
BD	Bloqueio direto
BI	Bloqueio indireto
C	Grau Celsius
Cit.	Citado
CNB1	Campeonato Nacional de Basquetebol 1
CP	Creatinafosfato
D	Defensor
Dif.	Diferença
Enverg.	Envergadura
EP	Excesso de peso
Et al.	Entre outros
Ex.	Exemplo
F	Grau Fahrenheit
F/Card.	Frequência cardíaca
FPB	Federação Portuguesa de Basquetebol
Hab/km2	Habitante por quilómetro quadrado
HxH	Defesa Homem a Homem
ID	Identificação
IMC	Índice de massa corporal

Kg	Quilograma
Kg/m^2	Quilograma por metro quadrado
Km	Quilómetro
km2	Quilómetro quadrado
Lanç.	Lançamentos
M	Metros
Mov.	Movimentos
MVP	Most valuable player – Atleta mais valioso
N.S.I.T.	Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira
Nº	Número
O	Obeso
P	Pontos
PA	Peso aconselhável
PB	Peso baixo
TO	Perdas de bola
Prep.	Preparação
Scout	Scouting – Análise das equipas adversárias
Sit.	Situações
Trab.	Trabalho

Lista de termos específicos

Body Check	Bloqueio de contacto: movimento defensivo caracterizado por bloquear um jogador atacante, obrigando-o a desviar-se da sua trajetória.[1]
Clinic	Formação de treinadores
Close Out	Recuperar o atacante: quando um defensor se desloca em velocidade para defender um jogador que acaba de receber a bola.
Curl Cut	Corte em que jogador realiza movimento circular de retorno ao cesto. Muito utilizado como aproveitamento de bloqueios indiretos.[1]
Defesa em comboio	Tipo de defesa onde o defensor corre atrás das costas do seu adversário direto acompanhando-o no seu trajeto.
Feedbacks	É a informação recebida pelo executante, após a realização de um movimento ou habilidade motora.
Flare cut	Corte em afastamento.[1]
Handicap	Termo em Inglês que significa vantagem ou desvantagem, ou o ato de dar vantagem ou desvantagem.
Headge	Tempo de ajuda: numa situação de bloqueio direto, quando o defensor do bloqueador sai ao caminho do jogador em drible fazendo-o hesitar e dando tempo à recuperação do colega. Também chamado “show”/aparecer.[1]
High-Low pass	Passe para o poste alto seguido de passe ao poste baixo.
Marketing	É o processo usado para determinar que produtos ou serviços poderão interessar aos consumidores.
Most valuable player	Jogador mais valioso
One Team One Family	Uma equipa uma família
Performance	Desempenho de determinada tarefa
PlayOffs´s	Fases finais de competição.
Pop Out cut	Corte junto ao bloqueio cuja saída seja diretamente para a bola.[1]

[1] Alves, R. (2012). Glossário Bilingue de Basquetebol. Consultado em 6 de Agosto de 2013, disponível em http://www.fpb.pt/fpb_zone/portal/img/home_293/fotos/61011011571525270614.pdf

Poule	Fase de apuramento
Pick	Bloqueio
Pick-and-roll	Bloqueio direto: situação que envolve dois jogadores, em que um monta um bloqueio ao defensor do jogador com bola e corta para o cesto. Um movimento muito comum no basquetebol.[1]
Repick	Dois bloqueios seguidos efetuado pelo mesmo bloqueador em sentidos inversos.
Screen the Screener	Bloquear e depois ser bloqueado.
Set Play	Sistema ofensivo: sequência de movimentos sincronizados dos jogadores e da bola com um objetivo final.[1]
Show	Também chamado por Headge (parecer no bloqueio).[1]
Spacing	Espaçamento entre jogadores.
Staff	Pessoas / funcionários
Staggered screen	Bloqueio desfasado: dois ou três bloqueios realizados muito próximos e consecutivamente para libertar um mesmo jogador. Também chamado de “bloqueios descontinuados”, “bloqueios sucessivos”, entre outros…[1]
Timing	Momento certo para …
Trailer	Jogador atacante, normalmente um poste ou extremo-poste, que no contra-ataque chega pelo corredor central.[1]
Traps	2x1: ação defensiva em que dois defensores marcam o jogador com bola formando um “V” com as suas posições corporais.[1]
Zona Press 2:2:1	Defesa zona pressionante: defesa zona em campo inteiro, normalmente utilizada para fazer 2x1 na bola.[1]

Resumo

O basquetebol é uma modalidade desportiva especialmente difícil para os treinadores, que tem o seu expoente máximo de complexidade quando se lida com desporto de alto rendimento. Requer dos treinadores capacidade de liderança, vocação para esta atividade desportiva, vastos conhecimentos teóricos e práticos em diversas áreas técnicas e uma cultura geral conducente a um relacionamento e comunicação fácil com todos os agentes desportivos, principalmente com os jogadores. Será, também, essencial a experiência como jogador, mas preferencialmente como treinador.

A partir de uma metodologia assente na descrição pormenorizada de uma época desportiva, neste caso a época de 2011/2012, de um clube da Proliga (A. A. D´AngraBasket), efetuada pelo seu treinador, procurou-se descrever não só o processo competitivo, desde a pré-época ao término do campeonato da Proliga, como também as dificuldades e obstáculos sentidos, muitas vezes comuns à maioria das equipas. Com a referida metodologia foi possível efetuar uma análise e reflexão do processo desportivo, durante o período supra mencionado. Isto constituiu o objetivo principal do presente trabalho, pois só com o conhecimento das reais situações, em diferentes vertentes, se pode progredir e estar mais apto a ultrapassar as dificuldades de processos desportivos futuros.

Salienta-se o reforço da capacidade do treinador em todo o processo desportivo, como sendo o resultado mais importante, do trabalho em apreço.

Como conclusão é de referir:

a) A importância do uso de dados estatísticos e observação de jogo;
b) Que o método de treino a implementar deverá refletir o contexto e o nível de envolvimento dos jogadores;
c) Que o treino integrado é importante pelo facto de conciliar o rendimento desportivo com a economia do tempo;
d) Que as tomadas de decisão são de fulcral importância em todo o processo que envolve o treino, para que os atletas encontrem a resposta de forma adequada e rápida;
e) Definição da conceção de jogo nas diferentes fases do jogo.

Por último, ao expor o presente relatório a toda a comunidade, pretende ser mais um testemunho de um trabalho que envolve toda uma época desportiva.

Abstract

The basketball is a sport especially hard for coaches, that has its highest exponent of complexity when we deal with high level sport. It requires from coaches the leadership capacity, the calling to this sport activity, wide theoretical and practical knowledge's in several technical areas and a general culture conducive to an easy relationship and communication with all the sports agents, mainly with the players. It would be also essential the experience as player but rather as coach.

Starting on a methodology based on a detail description from a sportive season, in this case the season of 2011/2012, from a Proliga team (A. A. D'AngraBasket), made by its coach and tried to describe not only the competitive process, since the preseason until the end of the Proliga championship, but also the difficulties and barriers felt, often common to the majority teams. With the referred methodology it was possible to do an analyses and reflection of the sportive process, during the period aforementioned. This was the main goal of the present work, only with the knowledge of the real situations, in different strands, progress can be made and be more apt to overcome the difficulties from future sportive processes.

It emphasizes the strengthening of the coach capacity throughout the process of sports as being the most important result of the work in question.

As a conclusion:

a) The importance of the use of statistics dates and game observation;
b) That the training method to implement reflects the context and the level of players participation;
c) That the integrated training it's important by the fact that conciliates the sports performance with the economy of time;
d) That the decisions made are essential in all the process that involves the training, that the players find the answer in a suitable and a quick way.
e) Definition of game design at different stages of the game.

Finally, presenting this report to all the community, it intends to be more a testimony of a work involving a all sportive season.

1. Introdução

1. Introdução

Com o presente relatório pretende-se apresentar, todo o processo relativo ao planeamento e preparação desportiva , da equipa sénior do clube Associação Amigos D´AngraBasket na época desportiva de 2011/12. O mesmo, insere-se no âmbito do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto de Alto Rendimento.

Neste documento é transmitida a experiência, o trabalho e as dificuldades no meu desempenho de treinador de basquetebol ao longo de uma época desportiva, competindo na 2ª divisão nacional, designada de Proliga como treinador principal da equipa sénior, nos últimos 3 anos.

Sendo um clube da ilha Terceira, com todos os fatores inerentes à insularidade, desde o contexto social, económico e desportivo, o planeamento de toda a época tem obrigatoriamente de ter em conta esse envolvimento, sem pôr em causa as nossas convicções.

O relatório está dividido em três grandes blocos: O primeiro, refere-se à caracterização geral, onde abordamos a modalidade, o meio, o clube e também a minha experiência desportiva como jogador e como treinador; O segundo, tem a ver com o enquadramento do clube, apresentando o plantel e as condições de trabalho; por fim o terceiro, com a descrição e justificação da própria época desportiva, 2011/12, a que se refere o presente relatório.

O planeamento semanal foi fortemente condicionado pela observação diária do treino da equipa, pela observação dos jogos realizados e pelo estudo da equipa a defrontar na semana seguinte (visionamento de vídeos e análise estatística)

O processo de treino foi desenvolvido tendo preocupações ao nível da componente física, técnica, tática, psicológica e nas tomadas de decisão em situações de jogo.

Este relatório é resultado de um modelo de trabalho que tenta preparar convenientemente a equipa para o “próximo jogo” com o trabalho semanal, tendo inicialmente como base o efetuado no período pré-competitivo, com o objetivo específico de maximizar, individual e coletivamente, a “performance” da equipa para os objetivos que se pretendem alcançar na competição.

Assim, pretendemos demonstrar que, principalmente, na análise do jogo e da sua interpretação mas também na observação no decorrer dos treinos, podem ser definidos semanalmente os conteúdos técnicos e táticos e as estratégias individuais e coletivas a implementar, tendo em vista o próximo jogo.

2. Caracterização Geral

2. Caracterização Geral

De seguida apresentamos, , a caracterização do meio em que está inserida, na Ilha Terceira, o clube Associação Amigos D´AngraBasket e dos aspetos observados com a minha experiência como jogador e treinador.

2.1. Caracterização do meio

O Arquipélago dos Açores localiza-se em pleno Atlântico, entre a América do Norte e a Europa, a 760 milhas marítimas de Lisboa e a 2110 de Nova Iorque, é constituído por três grupos de ilhas de origem vulcânica, apontadas por alguns investigadores como vestígios da lendária Atlântida. Foi dado o nome de Açores, certamente por confusão, na identificação, com os Milhafres que são de facto as aves de rapina existentes desde a altura do seu descobrimento até aos nossos dias. O arquipélago é constituído então por três grupos: Oriental – Santa Maria, São Miguel; Central – Terceira, Pico, Graciosa, São Jorge, Faial; e Ocidental – Flores e Corvo.

No seu conjunto os Açores possuem uma área de 2323 km2, sendo São Miguel a maior das ilhas, 745 km2 e o Corvo a mais pequena, com apenas 17 km2. O Arquipélago dos Açores tem condições climáticas privilegiadas. O clima é temperado marítimo e suave por influência da corrente do Golfo, não havendo grandes variações na temperatura do ar e atingindo valores médios de 13°C no Inverno e, de 23° C no Verão. A temperatura da água não sofre, igualmente, grandes alterações, oscilando entre 17° C e 24° C (63° F e 75° F).

O clube AngraBasket está sediado na cidade de Angra do Heroísmo, ilha Terceira, que possui uma superfície de 399,81 Km^2, com comprimento e largura máximos de 29 km e 17,5 km, respetivamente. Tem uma densidade populacional de 148,13 hab/km2. Angra do Heroísmo, sede do bispado desde 1534, ano em que foi elevada a cidade, está situada a sul da Ilha Terceira junto da pequena baía que lhe deu o nome. Segundo os Censos de 2011 o concelho de Angra do Heroísmo alberga cerca de 35402 habitantes. (Serviço Regional de Estatística dos Açores, 2011).

2.2. Caracterização da modalidade

O clube Associação Amigos D´AngraBasket é filiado na Associação de Basquetebol da Ilha Terceira (Abit) fundada em 29 de Janeiro de 1986 e esta também filiada na Federação Portuguesa de Basquetebol a 23 de Março de 1986. A Abit é composta por 6 clubes filiados:

Quadro 1: Clubes filiados na Associação de Basquetebol da Ilha Terceira

	Associação Amigos D´AngraBasket Morada: Cerrado do Bailão
	Clube Desportivo Escolar "Os Vitorinos" Morada: Rua Comendador Francisco José Barcelos
	Clube Juvenil Boa Viagem Morada: Rua Dr. Francisco Ornelas
	Sport Clube Lusitânia Morada: Cerrado Bailão
	Terceira Automóvel Clube Morada: Avenida Jácome de Bruges

	Terceira Basket Club Morada: Cabouco dos Farias, nº 1 A

Os clubes Associação Amigos D´AngraBasket, Sport Clube Lusitânia e Terceira Basket Club participam com equipas unicamente do sexo masculino enquanto as restantes três equipas participam com equipas do sexo feminino.

2.3. Caracterização do clube

A Associação Amigos D´AngraBasket teve o seu início a partir delegação de Basquetebol do Núcleo Sportinguista da ilha Terceira, fundado em 2 de Setembro de 1998. Desde do ano da sua fundação o clube tem dedicado todos os seus esforços ao trabalho e desenvolvimento da modalidade, participando atualmente nas provas associativas com todos os escalões etários do sexo masculino, apesar de, na sua fundação, ter iniciado também com equipas do sexo feminino.

Tem a sua sede no Cerrado do Bailão, ao lado do Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo, onde a sua equipa sénior realiza a totalidade dos treinos e jogos ("em casa"). Já as equipas da formação do clube realizam os treinos no pavilhão da Escola Básica e Secundária Tomás de Borba.

O clube neste momento só participa com equipas do sexo masculino em todos os escalões à exceção dos Mini 8, com um total 79 praticantes, sendo a segunda equipa da Associação de Basquetebol da Ilha Terceira com mais atletas.

Quadro 2: Mapa de praticantes do clube na época 2011/12

Escalões Etários	Número de praticantes
Mini 8	1
Mini 10	7
Mini 12	11
Sub 14	12

Sub 16	18
Sub 18	10
Sub 20	6
Seniores	14
Total	**79**

2.3.1. História do clube

A Associação Amigos D´AngraBasket teve o seu início como delegação de basquetebol do Núcleo Sportinguista da ilha Terceira, na época, 1998/99, onde alcançou o título de campeão regional dos Açores. Por ter vencido esse troféu, participou na fase final da IIª Divisão Nacional.

Na época 1999/2000, alcançou o 6º lugar da IIª Divisão Nacional, garantindo assim a manutenção para a época seguinte.

Na época de 2000/2001 qualificou-se no 8º lugar do campeonato Nacional tendo atingido os *PlayOffs´s,* pela primeira vez, sendo eliminado na 1ª ronda.

Na época de 2001/2002 o clube obteve a sua melhor classificação de sempre, obtendo na fase regular o 5º lugar. Com esta classificação atingiu os *PlayOffs*, tendo passado na 1ª ronda e perdido nas meias-finais.

Na época de 2002/2003 dá-se a separação e autonomização da secção de basquetebol do Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira (N.S.I.T.), passando o seu nome para Associação Amigos D´AngraBasket, que conta com toda a estrutura já criada e desenvolvida no anterior clube. Nessa época o clube conseguiu atingir a manutenção na IIª Divisão Nacional.

Na época 2003/2004, qualificou-se no 7º lugar, na agora denominada CNB1 (Campeonato Nacional de Basquetebol 1), atingindo os *PlayOffs´s,* não passando, mais uma vez, nas meias-finais.

Na época 2004/2005, qualificou-se no 5º lugar da fase regular, na CNB1, atingindo os *PlayOffs´s,* e pela primeira vez, a final da zona sul, vencendo-a, garantindo o direito desportivo da subida à divisão seguinte Proliga. O clube alcança assim este marco histórico na sua curta existência.

Na época 2005/06 a Associação Amigos D´AngraBasket garantiu a presença na 1ª ronda dos *PlayOffs* da Proliga tendo ficado em 8º lugar.

Na época 2006/07 conseguiu a manutenção da Proliga não alcançando os *PlayOffs´s d*esta competição ficando em 11º lugar, penúltimo na classificação, logo nos lugares de descida. Por ter sido aberto uma vaga o clube foi repescado, mantendo-se por isso na mesma divisão.

Na época 2007/08 conseguiu a manutenção da Proliga não alcançando os *PlayOffs´s* desta competição ficando em 10º lugar.

Nas épocas 2008/09 e 2009/10 conseguiu a manutenção da Proliga, alcançando os *PlayOffs* desta competição ficando em 8º lugar.

Na época 2010/11 o clube conseguiu a manutenção da Proliga, alcançando os *PlayOffs´s* desta competição ficando em 6º lugar, até á data a melhor classificação do clube. Nesta mesma época, o clube venceu o Troféu António Pratas defrontando a equipa do Barcelos na final.

Na época 2011/12 clube conseguiu a manutenção da Proliga, alcançando os *PlayOffs´s* desta competição ficando em 6º lugar, apesar de ter finalizado a fase regular em 3º lugar.

2.3.2. Estrutura técnica e diretiva

O clube é estruturado segundo o esquema seguinte:

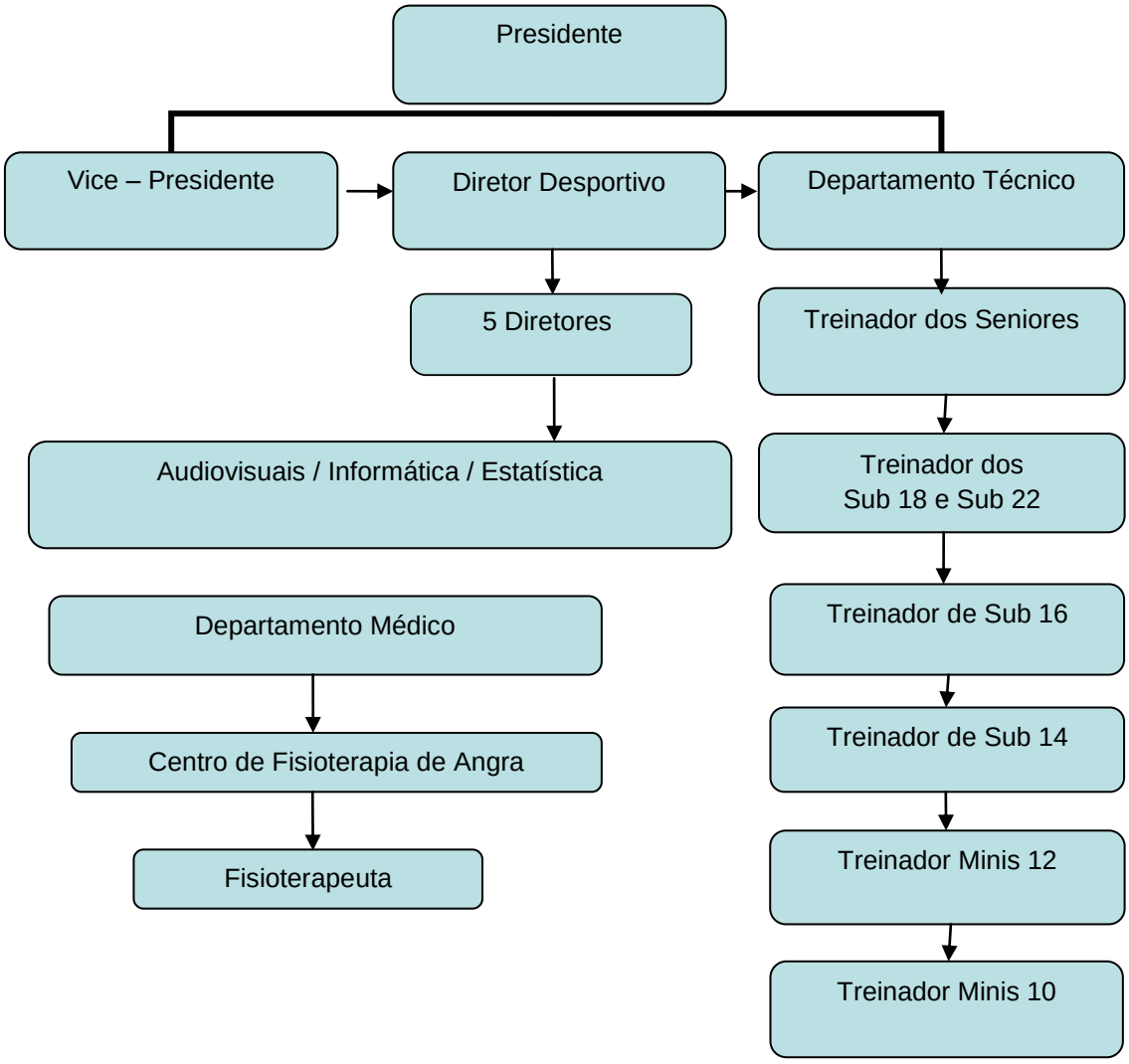


Imagem 1: Estrutura técnica e diretiva da Associação Amigos D´AngraBasket

O clube em termos diretivos organizou-se ao longo dos últimos anos com um Diretor Desportivo, responsável máximo pelas equipas de formação e sénior. Como principais responsabilidades destaca-se a definição do orçamento da equipa, a contratação de atletas, a gestão financeira (elaboração e cumprimento do orçamento, angariação de patrocínios, ligação à Federação Portuguesa de Basquetebol, marcação/organização de todos os jogos e responsável por toda a área administrativa relacionada com a equipa).

O presidente do clube, tem como responsabilidades a gestão logística do departamento, nomeadamente as inscrições da equipa, dos seus atletas e do corpo técnico bem como dos transportes da formação do clube.

A divulgação de informação diversa (redes sociais, cartazes de divulgação dos jogos, etc.) ficou a cargo de um diretor.

A Vice-presidente é a fisioterapeuta do clube que em articulação com os técnicos, tem como funções a prevenção do aparecimento de lesões e o tratamento das mesmas, sendo uma presença assídua no trabalho de campo, principalmente da equipa sénior, com o objetivo de programar planos de prevenção e reforço muscular, avaliar a evolução na recuperação de lesões e, ao mesmo tempo, participa na recuperação ativa dos jogadores em conjunto com os treinadores.

Quanto à equipa técnica das equipas de formação, é constituída por um treinador e um adjunto, com nível I ou monitores que estejam inscritos para o curso de nível I. As principais responsabilidades destes treinadores são a planificação de todo o trabalho técnico, tático e físico, a definição de objetivos, e condução do processo desportivo, tendo em conta as matrizes e conteúdos a abordar, por escalão etário.

Na equipa sénior, por motivos financeiros, não existe um treinador adjunto mas, sendo o capitão de equipa o coordenador da formação do clube, devido à experiência que possui, ajuda quando é necessário na operacionalização do treino cooperando com o treinador principal. Esta não é claramente uma situação ideal, decorrente de constrangimentos financeiros, mas foi a que melhor serviu os interesses do clube.

2.3.3. Objetivos do clube

O AngraBasket caracteriza-se essencialmente pela formação de jogadores, com o intuito de os incorporar mais tarde na equipa sénior. Para isso o clube tenta atrair os jovens para as suas equipas de formação, não só através de estratégias de marketing e de prospeções nas escolas da ilha, como também decorrente da divulgação da modalidade através dos jogos, realizados da equipa sénior, que têm normalmente vasta assistência de jovens.

Nos escalões de formação promove-se os valores comportamentais e de cidadania, pretendendo-se construir um bom ambiente de trabalho e de dedicação ao clube nos bons e maus momentos, que possibilite a todos explorar ao máximo as suas capacidades e consequentemente conseguir um nível, o máximo possível, de excelência na prática competitiva.

Pretende-se que:

Ao nível escolar, os jogadores:

- Venham a ter o melhor aproveitamento escolar possível, dadas as suas características e capacidades pessoais;

Ao nível pessoal, os jogadores:

- Tenham uma formação ética, cívica e social que lhes permita um desempenho social e desportivo adequado, desenvolvendo a capacidade crítica e melhorando a competência intelectual;
- Tenham possibilidades de criar e desenvolver hábitos de trabalho, disciplina, companheirismo, superação das dificuldades e de liderança;
- Tenham oportunidade, no seio da sua vida desportiva do clube, de aprender com os mais velhos e ensinar os mais novos, através dos exemplos comportamentais que ajudem a construir o seu carácter, duma forma equilibrada e moralmente adequada.

Ao nível coletivo:

- Venham construir, manter e desenvolver um espírito coletivo de orgulho pelo clube e pela modalidade;
- Venham demonstrar uma conduta verbal, gestual e comportamental corretas, de modo a servirem de exemplo dentro e fora de campo.

Ao nível desportivo:

- Venham sentir prazer na atividade desportiva que escolheram e que desenvolvam ao máximo as suas capacidades.

Ao nível do basquetebol:

- Dominem os fundamentos do jogo, adaptando-se e agindo com eficácia, imaginação e autonomia nas diversas situações do jogo,

desenvolvendo capacidades de análise, interpretação e resolução dos problemas individuais e coletivos;

- Dominem os conhecimentos teóricos e práticos relativos às leis e à tática do jogo;
- Demonstrem e desenvolvam comportamentos de ambição, de melhoria técnica, tática, física e psicológica;
- Desenvolvam capacidades volitivas (carácter ganhador, espírito empreendedor, espírito de sacrifício, espírito de superação) e capacidades relacionais (capacidade de liderança e companheirismo).

Pretende-se ainda que os Pais dos jogadores acompanhem e apoiem as atividades dos seus filhos, conhecendo e identificando-se com as pretensões do clube AngraBasket.

2.4. A minha experiência:

2.4.1. Como jogador

O acumular de experiências como jogador e como treinador é segundo (Côté, 2006) uma importante fonte de conhecimento para o desenvolvimento da competência do treinador. Cabe-me de seguida fazer uma descrição sintetizada da minha experiência como jogador.

Iniciei a prática da modalidade de Basquetebol aos 8 anos de idade, realizando a maior parte da minha formação no Sport Clube Lusitânia.

Neste clube, foram ganhos todos os troféus e campeonatos disputados, tendo sido sempre selecionado para a seleção da Ilha Terceira, nos campeonatos regionais, e na seleção dos Açores, para as provas interassociações, tendo também participado nos Jogos do Atlântico, realizado nos Açores, com a participação de regiões insulares de diversos países, tendo-se alcançado, na altura, o 2º lugar da prova, atrás das Canárias, que alcançou o 1º lugar.

Durante os anos de formação, suspendi a prática de basquetebol por dois anos, para jogar ténis, tendo depois regressado à modalidade.

Já em equipas seniores o meu percurso foi muito diverso, devido à minha vida académica e profissional.

Enquanto estava no ensino secundário, na ilha Terceira, joguei:

- Na Épocas 1993/94 e 1994/95: – No Sport Clube Lusitânia – Ilha Terceira (2ª Divisão A).

Após o meu ingresso na Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra e joguei:

- Na Época 1995/96 e 1996/97: – Na Associação Académica de Coimbra (1ª Divisão);
- Na Época 1999/00: – No Sport Conimbricense – Coimbra (2ª Divisão B).

Quando terminei a licenciatura, na ilha Terceira e joguei:

- Nas Épocas 2000/01 e 2001/02: – No Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira – Ilha Terceira (2ª Divisão A).

Por ter sido colocado no concurso de professores numa escola na ilha de São Miguel joguei:

- Na Época 2002/03: – No Clube Operário Desportivo – São Miguel (Série Açores);
- Na Época 2003/04: – Na Associação Académica da Universidade dos Açores – São Miguel (Fase Final da 2ª Divisão B).

Finalmente, com o meu regresso à Ilha Terceira, fui jogador das seguintes equipas:

- Época 2004/05: – Associação Amigos D´AngraBasket (Ex. NSIT) (Campeonato Nacional de Basquetebol 1);
- Épocas 2005/06, 2006/07 e 2007/08: – Associação Amigos D´AngraBasket (Proliga).

No final de 2008 resolvi, com muita tristeza, abandonar a carreira de jogador de basquetebol devido a lesões que me impossibilitaram de praticar, esta modalidade (como jogador), tendo por isso dedicado de alma e coração à carreira de treinador, no mesmo clube onde joguei pela última vez.

2.4.2. Como treinador

Para além da experiência como jogador, a experiência como treinador é dos mais importantes fatores para o sucesso dos treinadores (Rodrigues, 2007; Gilbert et al., 2006).

Côté (2006), considera que os programas de formação, a experiência como atleta e a experiência como treinador são três referências importantes para se ser um bom treinador.

A experiência do treinador é muito importante no sucesso do treino desportivo (Gilbert et al., 2006) uma vez que a sua responsabilidade na conceção de objetivos, seleção de conteúdos e aplicação das metodologias de treino é de vital importância.

Para Saury e Durand (1998) os melhores treinadores baseiam o seu treino não só no seu conhecimento técnico como também na sua experiência prática.

Relativamente ao historial como treinador, iniciei a minha carreira de treinador quando me encontrava no curso Ciências do Desporto e Educação Física na Universidade de Coimbra. Fui treinador na Escolinha de Basquetebol na Escola Primária dos Olivais – Coimbra, na época - 1998/99, incentivado pelo professor da opção de basquetebol da Faculdade. Ainda nesse ano e fazendo parte da disciplina de opção do curso, basquetebol, trabalhei no Centro de Alto Rendimento da Figueira da Foz, com o mesmo professor, dando ai os primeiros passos como futuro treinador de basquetebol.

Após o término da licenciatura, iniciei a carreira de treinador com o nível II, na época de 2000/01, no clube Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira, treinando o escalão de Iniciados Femininos.

Na época de 2001/02 permaneci no clube e transitei, com as minhas atletas, para o escalão de Cadetes Femininos.

Na época de 2002/03 e por motivos profissionais mudei-me para a ilha de São Miguel, tendo treinado, no Clube Operário Desportivo, o escalão de Iniciados Masculinos.

Na época de 2003/04, e ainda na ilha de São Miguel, treinei, na Associação Académica da Universidade dos Açores, a equipa de Cadetes Masculinos.

A época de 2004/05, que marca o meu regresso à ilha Terceira, optei por abraçar, por convite, um projeto novo na Associação de Basquetebol da Ilha Terceira, ficando a meu cargo os Centros de Treino de cadetes masculinos e femininos e também a coordenação do Minibasquete da ilha.

Em 2005/06 fui convidado para Diretor Técnico Regional da Associação de Basquetebol da Ilha Terceira, continuando a coordenar pessoalmente o minibasquete até ao final da época de 2006/07.

Na época de 2007/08 fui convidado para treinador adjunto da equipa sénior do clube A. A. D´AngraBasket (ex: NSIT), que militava na Proliga, bem como treinador da equipa de Sub 18 e Sub 22 do clube.

Na época 2008/09 fui convidado, pela direção, para ser o treinador principal da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket que militava na Proliga, acumulando também o cargo de Coordenador de Formação do clube, funções essas que se mantiveram na época 2009/10 e 2010/11.

Em Julho de 2010 frequentei, com êxito, o Curso de Treinadores de Basquetebol de Nível III realizado pela Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), nas Caldas da Rainha.

Por fim na época de 2011/12, desempenhei as funções de Treinador da equipa sénior do clube A. A. D´AngraBasket que militava na Proliga, a qual este relatório maioritariamente se dedica.

Nos últimos cinco anos tenho dedicado o meu trabalho à equipa sénior do clube, desde o honroso convite para ser adjunto do treinador principal até, nos anos subsequentes, ao assumir a liderança da equipa sénior. Foram 5 anos inesquecíveis, com medos, fragilidades e angustias mas também de aprendizagens e conhecimentos, que fizeram de mim um melhor treinador e melhor gestor de recursos humanos.

Durante a minha carreira de treinador também tenho dado especial atenção a todas as formações realizadas pela Abit ou mesmo pelo meu clube, tendo tentado deslocar-me anualmente ao continente para participação do

Clinic Internacional de Rendimento ou mais recentemente Clinic Internacional ANTB, organizado pela Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol. Outra forma de melhorar o meu conhecimento tem sido no confronto de ideias com outros treinadores, tanto locais como do continente, com quem regularmente tenho mantido um diálogo profícuo.

Segundo Gould et al. (1990) é de elevada importância a educação informal na evolução dos treinadores, a todos os níveis, pois são influenciados pela experiência e a observação de treinadores de sucesso.

Durante a minha atividade de treinador tenho tentado cumprir com um conjunto de atitudes que moldam as minhas capacidades. Bompa (2005) (cit. por Rodrigues, 2007, p. 28) enumera essas atitudes e as capacidades necessárias para ser um treinador de sucesso:

a) Personalidade (fortes princípios morais, controlo emocional, etc.);
b) Habilidade em motivar (motivar, solucionar problemas, etc.);
c) Bom professor (ter o dom de ensinar do simples para o complexo, progressão pedagógica);
d) Psicologia (fazer com que os atletas acreditem);
e) Ter alto nível educacional e ser bem informado;
f) Líder e ser organizado;
g) Hábil intelectualmente.

Também Marques (2001) afirma que, quem quer ter sucesso como treinador no desporto de alto rendimento, tem que ser dono de um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências, uma vez que somente com intuição e inspiração não se obtém resultados.

O treinador de alta competição deve relacionar-se de modo equilibrado com a realidade em que se insere, pois daquilo que produz em termos sócio-desportivos tem reflexos, não só para a vertente desportiva mas também para a modalidade e para a sua profissão. A experiência profissional e uma cultura geral é condição necessária para ser treinador, muito acima dos conhecimentos e conquistas de uma carreira de atleta, por melhor que ela tenha sido (Araújo, 1992).

Segundo Chase e Simon (1973), a experiência é alcançada com tempo e com um suficiente processo de aprendizagem capaz de reunir os requisitos e conhecimentos necessárias.

Saury e Durand (1998) afirmam que treinadores experientes, adaptam as suas ações, de modo a que o planeamento seja flexível e baseado no dia a dia de treino. Estes autores citam também que a adaptabilidade é uma característica importante no desempenho do trabalho de treinador, num contexto de alto rendimento.

Segundo Mesquita (2009) as funções dos treinadores são principalmente definidas pelo conjunto de certas funções adquiridas, pedagógicas, científicos, de organização teórico-práticos, etc., que deverão ser adaptadas a cada situação.

3. Enquadramento do clube

3. Enquadramento do clube

3.1. Plantel – Época 2011/2012

3.1.1. Constituição da equipa

Os treinadores são agentes desportivos, não praticantes, com um papel fundamental no desporto. São eles que planeiam, gerem, ensinam, lideram e selecionam um grupo de trabalho.

O nosso plantel foi formado inicialmente por 13 atletas: 2 Norte-Americanos, 2 Angolanos, 1 Cabo-verdiano, 1 Ucraniano e 7 atletas naturais da ilha Terceira. Durante a época entraram mais 5 atletas da formação do clube para colmatar a saída de alguns jogadores. As principais razões que levaram estes jogadores a abandonar o nosso plantel, prenderam-se com aspetos ligados fundamentalmente com incompatibilidades entre as exigências do treino e dos jogos e a vida académica e profissional dos jogadores.

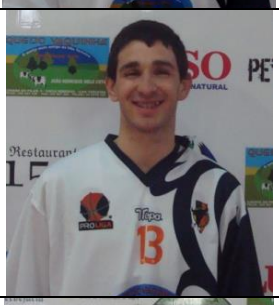
Imagem 2: Fotografia do plantel da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012[2]

[2] Foi devidamente autorizada a divulgação das imagens da equipa da A. A. D´AngraBasket da época 2011/12

No quadro 2 identificamos cada um dos jogadores da equipa, na época 2011/2012, assim como apresentamos algumas informações acerca da idade, nacionalidade e ainda da posição em que jogam.

Quadro 3: Identificação dos jogadores da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012

Pedro Loth		***Data de nascimento:*** *22 de março de 1979* ***Idade:*** *33 anos* ***Nacionalidade:*** *Angola* ***Posição:*** *Base*
João Pereira		***Data de nascimento:*** *17 de setembro de 1983* ***Idade:*** *29 anos* ***Nacionalidade:*** *Angola* ***Posição:*** *Extremo*
Flávio Gomes		***Data de nascimento:*** *26 de dezembro de 1988* ***Idade:*** *23 anos* ***Nacionalidade:*** *Cabo Verde* ***Posição:*** *Extremo / poste*
Milton Moreira		***Data de nascimento:*** *30 de setembro de 1989* ***Idade:*** *22 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Extremo*

Terence Mack		***Data de nascimento:*** *3 de abril de 1984* ***Idade:*** *27 anos* ***Nacionalidade:*** *Estados Unidos da América* ***Posição:*** *Poste*
Drew Gibson		***Data de nascimento:*** *21 de dezembro de 1985* ***Idade:*** *26 anos* ***Nacionalidade:*** *Estados Unidos da América* ***Posição:*** *Base*
João Pedro Ávila		***Data de nascimento:*** *5 de janeiro de 1987* ***Idade:*** *25 anos* ***Nacionalidade:*** *Portuguesa* ***Posição:*** *Base / extremo*
Marcelo Cardoso		***Data de nascimento:*** *16 de outubro de 1990* ***Idade:*** *21 anos* ***Nacionalidade:*** *Portuguesa* ***Posição:*** *Poste*
Rodrigo Laranjo		***Data de nascimento:*** *12 de maio de 1993* ***Idade:*** *18 anos* ***Nacionalidade:*** *Portuguesa* ***Posição:*** *Extremo*
Tiago Azevedo		***Data de nascimento:*** *15 de junho de 1984* ***Idade:*** *27 anos* ***Nacionalidade:*** *Portuguesa* ***Posição:*** *Extremo*

Hugo Pôla		***Data de nascimento:*** *4 de junho de 1991* ***Idade:*** *21 anos* ***Nacionalidade:*** *Portuguesa* ***Posição:*** *Extremo*
Maksym Horal		***Data de nascimento:*** *28 de junho de 1994* ***Idade:*** *17 anos* ***Nacionalidade:*** *Ucrânia* ***Posição:*** *Extremo*
Flávio Estrela		***Data de nascimento:*** *29 de setembro de 1994* ***Idade:*** *17 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Extremo / Poste*
Ricardo Mendes		***Data de nascimento:*** *10 de Outubro de 1990* ***Idade:*** *21 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Base / Extremo*
Diogo Duarte		***Data de nascimento:*** *08 de fevereiro de 1994* ***Idade:*** *18 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Base / Extremo*
Guilherme Ornelas		***Data de nascimento:*** *14 de janeiro de 1994* ***Idade:*** *18 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Extremo*

Hugo Medeiros		***Data de nascimento:*** *23 de abril de 1992* ***Idade:*** *20 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Poste*
Rui Almeida		***Data de nascimento:*** *17 de setembro 1988* ***Idade:*** *23 anos* ***Nacionalidade:*** *Portugal* ***Posição:*** *Poste*

3.1.2. Dados antropométricos

Foram efetuadas algumas medições antropométricas do plantel no que diz respeito ao peso, estatura e envergadura logo na primeira semana de treinos e depois a meio da segunda volta, voltámos a medir o peso.

A média de altura da equipa é de 1,87 m, a de envergadura é de 1,90 m e o peso da primeira medição foi de 84,24 Kg e da 2ª medição de 84,05 Kg.

Calculámos na primeira medição, no dia 13 de Outubro de 2011, o Índice de Massa Corporal (IMC) dos atletas e mais tarde, a 8 de Março de 2012, voltámos a fazer o mesmo.

Quadro 4: Características antropométricas dos jogadores da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012

Nº	Nome	Peso (Kg)				Altura (m)	IMC (Kg/m^2)			Enverg. (m)
		Época 2010-11	Época 2011-12							
			1ª Medição 13/10/11	2ª Medição 08/03/12	Dif.		Valor	Grau	Percentil*	
1	Pedro Loth	106	100,5	102,4	+1,9	1,84	29,7	EP	90-95	1,93
2	Hugo Pôla	63	61,5	-	-	1,80	19	PA	10-25	1,81
3	Terence Mack	116	123	116,8	-6,2	1,97	31,7	O	90-95	2,02
4	João Pereira	78	80,5	78,9	-1,6	1,86	23,3	PA	50-75	1,93
5	Flávio Gomes	85	87,5	87,6	+0,1	1,94	23,2	PA	50-75	2,10
6	Milton Moreira	75	80,5	82,9	+2,4	1,79	25,1	PA	75-85	2,01
7	Drew Gibson	-	85	88	+3	1,84	25,1	PA	75-85	1,89
8	João Pedro Ávila	-	81	80	-1	1,83	24,2	PA	50-75	1,90
9	Marcelo Cardoso	-	85,5	84,7	-0,8	1,97	22	PA	50-75	2,00
10	Guilherme Ornelas	-	65,5	-	-	1,93	17,6	PB	5	1,93
11	Diogo Duarte	-	64,5	-	-	1,79	20,1	PA	25-50	1,80
12	Rui Almeida	-	102,5	-	-	1,96	26,7	EP	85-90	1,89
13	Tiago Azevedo	-	-	69,7	-	1,85	20,4	PA	25-50	1,87
14	Hugo Medeiros	-	99,9	-	-	1,94	26,5	EP	85-90	1,90
15	Rodrigo Laranjo	-	62	65,2	3,2	1,78	19,6	PA	25-50	1,83
16	Maksym Horal	-	-	60	-	1,76	19,4	PA	25-50	1,78
17	Flávio Estrela	-	-	98,5	-	1,90	27,3	PA	90-95	1,90
18	Ricardo Mendes	-	-	78	-	1,85	22,8	PA	50-75	1,87

Legenda: O - Obeso / EP - Excesso de peso / PA - Peso aconselhável / PB - Peso baixo / Dif – Diferença / Enverg. – Envergadura / IMC – Índice de Massa Corporal / * de acordo com as tabelas de referência de Ogden et al. (2002)

A razão pela qual alguns atletas não realizaram a 1º ou a 2º medição tem a ver com os abandonos do plantel anteriormente referidos e a entrada mais tarde de outros.

Constatou-se que na primeira medição havia um atleta que apresentava um valor dentro do intervalo de obesidade, três apresentavam excesso de peso, treze com o peso aconselhável e um atleta com peso baixo. Ou seja, relativamente ao IMC dos atletas que fizeram parte do plantel nesta época, 72,2% situam-se na zona saudável, 22,2% apresentam níveis de obesidade ou de excesso de peso e 0,5% com peso baixo. O atleta que apresentava valores de obesidade foi o atleta que perdeu mais peso (6,2 Kg). Dos três jogadores que aumentaram de peso, dois deles foram sujeitos a uma paragem prolongada devido a uma lesão e o restante por não conseguir a assiduidade desejável aos treinos, na 2ª parte do campeonato, por motivos académicos.

3.2. Horários de treino

O treino semanal era composto por cinco treinos no período noturno e por três treinos ao início da tarde, estes últimos apenas frequentados pelos atletas profissionais pois os restantes, por motivos profissionais ou académicos, não participavam nessas sessões de treino.

Quadro 5: Horário e local de treino da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012

DIAS	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
HORA	13h00/14h00	-	13h00/14h00	-	13h00/14h00	*
LOCAL	Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo					
HORA	22h10/23h30	19h00/20h30	20h50/22h10	22h00/23h30	20h00/21h30	-
LOCAL	Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo					

*Treino realizado durante a pré-época

3.3. Espaço de treino e jogo

A equipa da A. A. D´AngraBasket realiza os treinos e jogos no Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo. Este espaço, que foi inaugurado no dia 22 de

Junho de 1991, constitui uma das melhores infraestruturas desportivas do Arquipélago dos Açores, dispondo de excelentes condições para a realização de vários eventos desportivos regionais, nacionais e internacionais. O Pavilhão tem capacidade para 1326 pessoas e está preparado para a prática das seguintes modalidades:

- Futebol de Salão
- Basquetebol
- Hóquei em Patins
- Voleibol
- Andebol

Este espaço serve essencialmente a modalidade de basquetebol pois, para além da A. A. D´AngraBasket, usufruem também deste recinto outros dois clubes, ambos do topo nacional de basquetebol, o Sport Clube Lusitânia (masculinos) e Clube Juvenil Boa Viagem (femininos). A equipa de hóquei do Sport Clube Lusitânia também treina e joga neste recinto, em todos os seus escalões.

Desta forma, o pavilhão municipal não tem capacidade para atender a todas as necessidades e solicitações, do movimento associativo, dificultando por vezes a atribuição de tempos de treino às equipas de basquetebol, anteriormente citadas, que não se coadunam com o volume necessário ao rendimento das equipas e suas expectativas competitivas.

3.4. Material desportivo

O Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo tem 2 tabelas oficiais para a prática do basquetebol. A Associação Amigos D´Angra Basket tem, neste pavilhão, um espaço onde guarda todo o material necessário para o treino como bolas, cones, coletes, calções de treino, cordas, tapetes e balança, entre outros. Apesar do esforço de aquisição de material desportivo para o clube, que tem sido realizado para melhorar qualitativamente o nosso trabalho, por razões financeiras, não tem sido possível, por vezes, a aquisição de outros materiais igualmente necessários.

4. Época desportiva 2011/12

4. Época desportiva 2011/12

Na época a que se refere este relatório o clube participou em todas as provas obrigatórias, organizadas pela FPB, como o Troféu António Pratas / Proliga, LVIII Taça de Portugal e IX Campeonato da Proliga.

4.1. Caracterização e objetivos para as competições

4.1.1. Troféu António Pratas / Proliga

Esta foi a primeira prova da época desportiva, que se iniciou a 8 de Outubro, ainda num período pré-competitivo. Participaram nesta competição todas as equipas da Proliga subdivididas em 4 grupos, cada um com 3 equipas. Após a primeira fase, passava à etapa seguinte, a *Final 4,* a primeira equipa de cada grupo, saindo daí o vencedor deste troféu (FPB, 2005).

O clube que na época desportiva anterior, de 2010/2011, venceu este troféu pela primeira vez, tinha por isso o objetivo de lutar para revalidar o título. Esse objetivo não foi alcançado por não se ter alcançado o 1º lugar do nosso grupo (ficámos no 2º lugar) pois na verdade não estávamos preparados, na altura, para jogos contra equipas mais fortes, como foi o caso do jogo com a equipa do Algés. Apesar de, em termos ofensivos, termos alguma capacidade em finalizar, já em termos defensivos foi visível ainda a falta de entrosamento entre os diversos elementos da equipa, neste sector. Esta competição acabou por nos ser bastante útil ao possibilitar dar tempo de jogo a todo o plantel para que os jogadores ganhassem rotinas de jogo e a competição desejável, num plantel que apresentava novos jogadores, relativamente à época anterior.

Quadro 6: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 do Troféu António Pratas / Proliga

Fase	Jogo	Visitado	Visitante	Data	Hora	Recinto	Resultados
Grupos	723	ALGÉS	ANGRABASKET	08/10/11	15H30	Gomes Pereira	82 / 81
Grupos	722	GALITOS	ANGRABASKET	09/10/11	18H30	P. Luís Carvalho	70 / 83

4.1.2. LVIII Taça de Portugal

As equipas da Proliga e da LIGA iniciam esta prova na 2ª Fase, nos 1/16 de Final.

O clube tem sempre como objetivo passar aos ¼ de final da prova, que nunca foi alcançado pois nos dois últimos jogos de acesso a essa fase, acabamos sempre por jogar com alguma equipa com um nível competitivo claramente superior ao nosso.

No sorteio para os 1/16 de Final, na época 2011/2012, jogamos contra a equipa do Maia Basket Club, equipa pertencente à nossa divisão. Vencemos este jogo, apresentando mais argumentos, quer individuais quer coletivos. No segundo jogo a equipa que se seguiu foi a Ovarense Dolce Vita, equipa pertencente ao quadro principal do basquetebol nacional, que a jogar em casa, ganhou-nos por vinte pontos de diferença. Neste jogo, a Ovarense controlou sempre o jogo pois a diferença de nível competitivo, entre os dois planteis, foi claramente visível, sendo a A. A. D´AngraBasket naturalmente eliminada da prova.

Quadro 7: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 da Taça de Portugal

Fase	Jogo	Visitado	Visitante	Data	Hora	Recinto	Result.
1/16	2149	MAIA	ANGRABASKET	20/11/11	17H30	M. Formigueiro	62 / 79
1/8	2164	OVARENSE	ANGRABASKET	08/12/11	19H00	Arena Dolce V.	73 / 53

4.1.3. IX Campeonato da Proliga

Após o término do Troféu António Pratas, iniciou-se o campeonato da Proliga com um total de 12 equipas. (FPB, 2005)

A competição divide-se em duas fases, a 1ª Fase ou Fase regular e uma 2ª Fase ou *PlayOffs*. Na Fase regular, os clubes disputam, por pontos, em *"Poule"* a duas voltas, classificando do 1º ao último lugar, sendo que, do 9º ao

antepenúltimo lugar, terminam a sua participação na prova. Os clubes classificados em penúltimo e último lugar descem ao nível inferior de competição. Na Fase Final / *PlayOffs*, os 8 primeiros classificados da 1ª Fase, disputaram as eliminatórias desta fase de acordo com as seguintes chaves:

1º Eliminatória – ¼ Final (á melhor de cinco jogos)

Jogo A – 1º Classificado x 8º Classificado

Jogo B - 2º Classificado x 7º Classificado

Jogo C - 3º Classificado x 6º Classificado

Jogo D - 4º Classificado x 5º Classificado

2º Eliminatória – ½ Final (á melhor de cinco jogos)

Jogo E – Vencedor de A x Vencedor de D

Jogo F – Vencedor de B x Vencedor de C

3º Eliminatória – Final (á melhor de cinco jogos)

Final - Vencedor do jogo E x Vencedor do jogo F

Esta é sem dúvida a mais importante competição da época, onde todo o trabalho semanal está focalizado. Tínhamos como objetivo para esta competição alcançar os primeiros cinco lugares da classificação, apesar da redução do orçamento para esta época, pensávamos que este objetivo era exequível. Também foi uma meta por mim proposta, a utilização mais frequente de atletas da nossa formação de forma a prepará-los para seu futuro desportivo visto que os apoios financeiros são cada vez menores e por isso temos de contar cada vez mais com os atletas da “casa”.

Apesar de um início de prova um pouco conturbado com algumas derrotas, a evolução da equipa foi evidente. O AngraBasket acabou por se classificar em 3º lugar no final da 1ª Fase da Prova.

Na 2ª Fase jogamos contra a equipa do Física de Torres Vedras que tinha ficado em 6º lugar. Não passamos nesta primeira eliminatória por termos mais derrotas que a referida equipa.

Quadro 8: Mapa de jogos realizados da equipa sénior da A. A. D´AngraBasket na época desportiva 2011/2012 no Campeonato da Proliga

Jogo	Fase	Visitado	Visitante	Data	Hora	Recinto	Result.
153	Época Regular	ILLIABUM	ANGRABASKET	22/10/11	18H00	Cap. Adriano	72 / 62
225		GAEIRENSE	ANGRABASKET	01/11/11	21H00	G. Gaeirense	68 / 93
164		ALGÉS	ANGRABASKET	05/11/11	18H00	Gomes Perei.	94 / 68
170		ANGRABASKET	OLIVEIRENSE	12/11/11	20H15	Pav. M. Angra	81 / 82
175		FÍSICA	ANGRABASKET	19/11/11	15H30	Física Torres	70 / 78
181		ANGRABASKET	ELÉCTRICO	26/11/11	17H30	Pav. M. Angra	64 / 81
186		PÓVOA	ANGRABASKET	10/12/11	21H00	CD Póvoa	107 / 110
192		GALITOS	ANGRABASKET	17/12/11	18H30	Luís Carvalho	71 / 77
197		MAIA	ANGRABASKET	07/01/12	21H00	M.Formigueiro	59 / 75
208		SANGALHOS	ANGRABASKET	15/01/12	17H30	P. Sangalhos	69 / 73
209		ANGRABASKET	GUIFÕES	21/01/12	17H30	Pav. M. Angra	89 / 81
219		ANGRABASKET	ILLIABUM	28/01/12	17H30	Pav. M. Angra	74 / 60
159		ANGRABASKET	GAEIRENSE	04/02/12	17H30	Pav. M. Angra	85 / 70
230		ANGRABASKET	ALGÉS	11/02/12	17H30	Pav. M. Angra	73 / 80
236		OLIVEIRENSE	ANGRABASKET	18/02/12	21H00	Salvador Ma.	86 / 82
241		ANGRABASKET	FÍSICA	25/02/12	20H15	Pav. M. Angra	78 / 76
247		ELÉCTRICO	ANGRABASKET	03/03/12	17H30	M. Ponte Sôr	67 / 44
252		ANGRABASKET	PÓVOA	10/03/12	17H30	Pav. M. Angra	99 / 92
258		ANGRABASKET	GALITOS	24/03/12	17H00	Pav. M. Angra	70 / 75
263		ANGRABASKET	MAIA	31/03/12	17H30	Pav. M. Angra	91 / 74
274		ANGRABASKET	SANGALHOS	06/04/12	17H00	Pav. M. Angra	68 / 65
275		GUIFÕES	ANGRABASKET	14/04/12	18H00	P. M. Guifões	66 / 81
4151	Play-Offs	ANGRABASKET	FÍSICA	21/04/12	19H30	Pav. M. Angra	84 / 80
4155		ANGRABASKET	FÍSICA	22/04/12	14H30	Pav. M. Angra	76 / 78
4159		FÍSICA	ANGRABASKET	28/04/12	17H30	Física Torres	81 / 73
4163		FÍSICA	ANGRABASKET	29/04/12	15H00	Física Torres	101 / 65

4.2. Preparação da época desportiva

4.2.1. Critérios de seleção do plantel

No final da época 2010/2011 o diretor desportivo do clube mostrou-se interessado em renovar o meu contrato como treinador da equipa sénior. Já nessa altura e após o acordo verbal, encetamos as diligências na escolha do plantel para o ano seguinte bem como todas as alterações a realizar dentro da estrutura do clube.

O AngraBasket é um clube formador sendo o seu plantel sénior, maioritariamente composto por jogadores da sua formação e também por jogadores açorianos que pertenciam a outros clubes da ilha.

Na escolha do plantel o treinador teve de ter em conta um conjunto de preocupações. Primeiramente foram contatados os jogadores, residentes na ilha Terceira, para renovarem ou ingressarem no clube. Estes atletas foram escolhidos pelo treinador tendo em conta as posições em que jogam e as suas características. Esta opção de escolha se deve única e exclusivamente a restrições financeiras pois só após se ter conhecimento de quais os jogadores residentes na ilha aceitaram fazer parte do plantel é que se pode escolher os jogadores do continente e estrangeiros, já pré-referenciados pelo treinador.

Assim sendo, tendo em conta todos os condicionalismos já mencionados a escolha do plantel e o perfil de jogador a formar por posição foram os seguintes:

- Posição 1 – Base
  - Tenha o hábito de forçar a equipa a jogar ritmos elevados – contra-ataque e em ataque de transição;
  - Domínio elevado dos fundamentos, capacidade de leitura tática, com particular atenção no bloqueio direto;
  - Líder da equipa;
  - Pretende-se bases com elevadas percentagens de lançamento exterior e lance-livre;
  - Exímio passador e driblador;
  - Consiga criar situações de finalização para a equipa;

- Ser um bom defensor tendo física e taticamente condições para defender de diferentes formas. Particularmente, que tenha disponibilidade para defender no campo todo.

- Posição 2 – Base/Extremo
  - Possibilidade de jogar quer na posição de base quer na posição de extremo;
  - Domínio elevado dos fundamentos, capacidade de leitura tática, com particular atenção no bloqueio direto;
  - Penetrador;
  - Elevada capacidade ofensiva no 1x1;
  - Bom lançador exterior quer de dois quer de três pontos;
  - Rápido de forma a puder efetuar os contra-ataques e transições ofensivas;
  - Ter a capacidade de defender os jogadores 1 e 2 com qualidade.

- Posição 3 – Extremo
  - Rápido de forma a puder participar nos contra-ataques e transições ofensivas;
  - Penetrador;
  - Lançador de média e longa distância;
  - Normalmente mais alto do que o jogador 2;
  - Auxilia os postes na conquista do ressalto;
  - Domínio elevado dos fundamentos, capacidade de leitura tática, com particular atenção no bloqueio direto;
  - Possibilidade de se adaptar às trocas defensivas podendo defender jogadores interiores.

- Posição 4 – Extremo/Poste
  - Presença no ressalto ofensivo e defensivo;

- Tecnicamente apto em jogar de costas para o cesto quando necessário;
- Capacidade em jogar 1x1 de frente para o cesto;
- Versátil;
- Bom defensor;
- Forte fisicamente.
- Normalmente o segundo jogador mais alto da equipa.

- Posição 5 - Poste
  - Jogador mais alto da equipa e forte fisicamente;
  - Tecnicamente apto em jogar de costas para o cesto;
  - Lançador de curta distância;
  - Bom passador com boa visão de jogo;
  - Grande participação no ressalto;
  - Dominador das duas tabelas, quer defensivamente nos desarmes de lançamentos, na oposição ao lançamento e de barreira às penetrações, quer ofensivamente na marcação de pontos nas zonas interiores ou criando desequilíbrios defensivos para assistência dos companheiros de equipa;
  - Domínio elevado dos fundamentos, capacidade de leitura tática, na realização do bloqueio direto;
  - Consigam adquirir uma forma intimidatória de jogar o jogo, utilizando o peso do corpo quer no ataque quer na defesa.

Estas características são claramente as mais desejáveis mas tendo em conta o nosso orçamento e as necessidades do plantel foi necessário contratar quatro jogadores, não residentes na Ilha Terceira, um poste, um base, um extremo e um extremo/poste, jogadores que, na sua maioria, pertenciam já à equipa sénior do clube da época transata de 2010/2011. Apesar de, na nossa opinião, a equipa continuar com algumas fragilidades no que diz respeito à altura e à experiência, a nossa opção, por razões financeiras, foi pelas anteriormente referidas renovações de alguns atletas e pela entrada de apenas um novo jogador para a posição de base. Com a entrada destes jogadores

profissionais, no nosso entender, melhorava-se a qualidade e profundidade do nosso plantel. Assim a justificação para essas contratações foram as seguintes:

- Posição 1 – Com o base norte americano, garantíamos mais uma opção para essa posição e um líder no campo porque com as lesões já recorrentes do base titular da equipa, e capitão de equipa, saberíamos que não iria aguentar o ritmo de jogo, e também da inexperiência do outro base jovem da equipa. Assim com esta entrada ficávamos com 3 opções para essa posição.
- Posição 5 – Nesta posição, só tínhamos um jovem atleta sem experiência que começava a dar os primeiros passos nesta divisão. Por isso, era para nós a posição em campo mais importante a ser reforçada. Por isso contratamos um poste Norte Americano, com características muito próximas das referidas anteriormente e que fosse sem duvida uma mais valia para a equipa. No final da época foi mesmo considerado o MVP da época regular da Proliga.
- Posição 3 – Apesar de termos alguns jogadores que poderiam jogar nessa posição, optamos pela aquisição de mais um jogador por acharmos que os atletas do plantel não cumpriam com algumas características fundamentais para esta posição, no que diz respeito à marcação de pontos quer em lançamento exterior quer após penetração, altura, leitura de jogo e experiência competitiva.
- Posição 4 – Nesta posição também só tínhamos um jogador da nossa formação, mas com alguma inexperiência e por isso necessitávamos de mais um atleta que jogasse nessa posição em campo mas também com versatilidade em jogar na posição 3. Teria forçosamente de ser um marcador de pontos, com altura para lutar nas tabelas e que lançasse também em zonas exteriores de 2 e 3 pontos.

Assim, com mais estes reforços, conseguiríamos dar maior amplitude ao plantel, garantindo na totalidade, 3 bases, 4 postes e os restantes extremos.

Também com estes reforços conseguiríamos melhorar a qualidade defensiva da equipa muito fruto da agressividade e das características físicas destes jogadores.

Também é preciso referir a necessidade de se contratar alguns jogadores polivalentes, primeiramente pelas características técnicas e táticas que possuem mas também devido às lesões que ao longo da época poderiam fustigar a equipa tendo por isso a necessidade de os utilizar com outras funções.

Como foi referido anteriormente a seleção dos jogadores para o plantel é sempre efetuada primeiramente através dos recursos humanos locais e só depois, tendo em conta o orçamento possível, através de atletas fora da região, de modo a rentabilizar os ”poucos” recursos existentes. Apesar da escolha do plantel ter em conta inúmeras variáveis é ao treinador que cabe a responsabilidade da sua escolha/seleção.

4.2.2. Reunião de início de época, com os jogadores

Perto do início da época desportiva, foi realizado uma reunião com todos os atletas do plantel, de forma a saber-se das suas necessidade, propósitos e expetativas, bem como para a informação sobre as metas a atingir quer, em termos individuais como coletivos.

Segundo Sousa et al. (2003) a formulação de objetivos para uma época desportiva assenta nas três seguintes etapas:

- Fase de avaliação e formação - onde se observa uma série de dados relativos ao rendimento do atleta e suas características, às expectativas do treinador e às exigências competitivas;
- Fase de intervenção – onde definem os objetivos para cada competição;
- Fase de avaliação da eficácia da intervenção – Procura obter dados, qualitativos e quantitativos, sobre as modificações realmente introduzidas pelo programa no rendimento dos atletas.

Os mesmos autores sugerem que os atletas sejam envolvidos também no processo de decisão sobre os objetivos a traçar, de modo a aumentar o seu

interesse pelo programa. Ainda segundo Sousa et al. (2003) esses objetivos têm de ser específicos, desafiantes e difíceis de concretizar, mas traçados de modo realista e muito concreto.

Antes do primeiro treino da pré-época, realizou-se uma reunião com todo o "*staff*" do clube para a apresentação de todos os jogadores, treinadores, diretores e fisioterapeuta do clube. Nessa reunião os jogadores foram novamente informados, desta vez pela direção do clube, dos objetivos a alcançar, recorrendo-se desta forma a um reforço sobre as metas a atingir.

Tendo por base os objetivos definidos pelo treinador e em sintonia com aquilo que os jogadores acreditam que conseguem executar durante a época desportiva, no inicio de cada semana, existem pequenas reuniões com os atletas, de forma a podermos refletir sobre o desempenho semanal quer em treino quer o refletido em jogo. Este diálogo serve primordialmente para retirar conclusões sobre o que foi feito com êxito, o que não correu tão bem, e o que pode ser melhorado. Mensalmente aproveitando estas pequenas reuniões são também apresentados alguns dados estatísticos do desempenho individual e coletivo da equipa, confrontando com os dados definidos no inicio da época.

4.2.3. Objetivos da equipa

Tendo em conta o começo tardio da época desportiva referida anteriormente, tínhamos como objetivo para a pré-época preparar a equipa essencialmente em termos físicos mas também associando aspetos técnicos e táticos. Como existia na nossa ilha duas equipas a participar no campeonato da LIGA masculina, e também uma seleção americana da Base Área Nº 4, foi possível realizar vários jogos treino tendo em vista a preparação da equipa para o campeonato da Proliga.

Na época 2010/11 com o 3º lugar na época regular, o 6º lugar final no campeonato da Proliga e vencedores do Troféu António Pratas, o clube atingia a melhor classificação de sempre. Atendendo ao orçamento do clube para esta época desportiva 2011/12, com uma redução de 30% relativamente ao ano transato, era mesmo assim o principal objetivo do clube estar nos cinco primeiros lugares do campeonato, em princípio meta difícil de alcançar, tendo

em conta a redução orçamental anteriormente citada, mas possível atendendo às informações recolhidas sobre as restantes equipas da Proliga.

O segundo objetivo e aspeto positivo da referida redução do orçamento foi dar a oportunidade a atletas da formação de terem maior tempo de jogo e poderem assim evoluir mais como jogadores. Esta evolução, para além de técnica e tática, promoveu, nos jovens jogadores, uma melhor preparação no controlo emocional, em situação de jogo, expondo-os à pressão competitiva que até ao momento não tinham tido o tempo suficiente, de jogo, para se adaptarem.

Quanto aos objetivos específicos definidos pelo treinador destacam-se os seguintes:

- Motivar os atletas para o treino;
- Promover a criatividade;
- Desenvolver as capacidades técnicas e táticas dos atletas;
- Desenvolver as capacidades físicas e a sua importância na evolução dos atletas;
- Melhorar os processos de antecipação e de tomada de decisão;
- Promover o contra-ataque e transições ofensivas;
- Desenvolver valores de assiduidade, pontualidade, respeito e responsabilidade;
- Incentivar o gosto em defender.

No que diz respeito à concretização do objetivo primordial do clube, para a época desportiva em apreço, foi parcialmente alcançado, pois o AngraBasket alcançou o 3º lugar, na fase regular da prova, mas na 2ª fase, nos *PlayOffs*, perdeu, na primeira ronda, com a equipa do Física de Torres Vedras, equipa que no final garantiu a subida à Liga de Basquetebol, por ter alcançado o 2º lugar da prova. A posição final do clube após o término do campeonato da Proliga foi o 6º lugar, o mesmo da época transata.

Quanto aos objetivos específicos penso que estes foram alcançados apesar de alguns deles serem aspetos a ser trabalhados ao longo das épocas e portanto um produto inacabado. Relativamente, às tomadas de decisão penso que estes jogadores, têm algum défice, tanto os mais velhos como os

mais novos, mas que ao longo tempo foram melhorando consideravelmente, fruto do aumento de volume de treino dedicado a estas questões aplicando as ideias e conceitos do treinador.

Como treinador, também defini alguns objetivos pessoais como sejam:

- Melhorar a comunicação com os atletas;
- Maior número de feedbacks positivos;
- Maior atenção nos pormenores técnicos e táticos;
- Dialogar com mais frequência com outros treinadores de forma a colmatar a ausência de um adjunto;
- Maior rotatividade no plantel.

Relativamente a estes objetivos pessoais, penso que foram alcançados, mas o ponto mais frágil é relativo á chamada de atenção a ter com alguns pormenores técnicos e táticos pois sem adjunto e principalmente em situações de jogo por vezes não consigo observar. Mais tarde, depois do visionamento do vídeo constato as lacunas, que depois serão trabalhadas em treino e comunicadas ao(s) atleta(s) envolvido(s).

4.2.4. Relação com os atletas

O nível de coesão da equipa tem reflexos no comportamento individual, torna-se assim importante estabelecer um nível de coesão capaz de criar um clima propício para o sucesso da equipa (Turman, 2003). Assim os treinadores utilizam diversas estratégias para desenvolver essa coesão e consequentemente melhorar a relação treinador – jogador.

Da época anterior (2010/2011) permaneceram no plantel sete jogadores, os restantes foram convidados a ingressar no clube sendo um deles Norte Americano e os outros atletas da formação do clube ou jogadores pertencentes a outras equipas da ilha Terceira. O “núcleo duro” desta equipa já treinava comigo há 3 anos e por isso o nosso relacionamento era muito positivo pelo conhecimento que tínhamos uns dos outros. Os novos jogadores que entraram na equipa eram ainda muito jovens oriundos da formação do clube e por isso foi necessário criar laços de união e amizade quer com os restantes jogadores da equipa quer com o treinador.

Quando se trabalha com novos atletas, por vezes estes demoram algum tempo a habituar-se às novas rotinas, às diferentes intensidades de treino, e ao grau de exigência de treino e jogo, situação notória principalmente com os atletas mais jovens, vindos da formação.

O treinador é o principal responsável pela gestão da equipa, devendo intervir na resolução de conflitos, tentando manter a equipa motivada de forma a não prejudicar o seu desempenho desportivo quer individual como coletivamente. Foi necessário em algumas situações impor mais disciplina e responsabilidade que provocaram mesmo a saída de alguns jogadores por não cumprirem com as regras indicadas pela direção do clube e pelo treinador, no início da época.

Segundo Rodrigues (2007) para que a relação entre jogadores e treinador seja a ideal para além da sua competência e conhecimento, deve saber comunicar e ouvir os jogadores. Mas, em certas ocasiões, quando já foram dadas todas as hipóteses aos atletas de corrigirem o seu comportamento e a sua postura, em relação ao exigido pelo clube e pelo treinador, a sua saída é, na nossa opinião, a melhor opção, de modo a proteger-se os restantes jogadores de práticas que corroem o ambiente e a união da equipa, respeitando-se sempre, no entanto, a individualidade de cada um, desde que não interfira no bom funcionamento do grupo de trabalho. (Anexo: I)

4.2.5. Principais dificuldades e estratégias utilizadas

Com a maior debilidade do orçamento, relativamente ao ano transato, não foi possível ter um adjunto na equipa técnica, sendo esta a forma encontrada para reequilibrar o plantel, visto, podermos assim, contar com mais um jogadore contratado. Esta situação provocou enormes contrariedades quer na operacionalização de alguns exercícios de treino, onde, por vezes, foi necessário solicitar a ajuda do capitão de equipa, quer durante os jogos.

O facto da maioria dos jogadores ter paralelamente ao basquetebol uma carreira académica ou profissional fez com que o cansaço, decorrente do seu dia a dia, interferisse na intensidade de treino pretendido. Assim, foi necessário

moldar e adequar os treinos de forma a não provocar um sobretreino provocado pelo cansaço físico e psicológico.

Ao longo da época, o clube deparou-se com salários em atraso, que provocaram, em algumas fases da época, descontentamento e desmotivação por parte dos jogadores. Esta situação, cada vez mais recorrente entre a grande maioria dos clubes, foi resolvida pontualmente, muito fruto da grande amizade existente no grupo de trabalho e da entreajuda de todos os dirigentes deste clube. Não é por acaso que este clube tem uma frase que o caracteriza "*One Team One Family*".

Visto sermos uma equipa residente na ilha Terceira, nos Açores, temos viagens aéreas constantes, acrescido ao facto de jogarmos normalmente, por força do calendário, com equipas do norte do país. Este fator faz com que essas viagens se tornem demasiado longas, cansativas e dispendiosas, sendo difícil à nossa equipa apresentar-se, nos jogos fora, com bons índices de preparação. De forma a reduzir este inconveniente, o clube tem tentado, sempre que possível, que as viagens se realizem no dia que antecede o jogo, tendo assim a equipa condições para descansar e aumentar o foco de concentração na competição. Apesar destes constrangimentos já serem habituais no seio da equipa, reforçamos a nossa identidade e motivação, visto estes também serem fator de união entre treinador e jogadores. A título de exemplo dos constrangimentos vividos no campeonato da Proliga, podemos mencionar as jornadas duplas, com jogos consecutivos e, por vezes, em localidades separadas por várias centenas de quilómetros.

Durante a época tivemos algumas lesões em elementos fundamentais da equipa. O nosso capitão, fruto da idade e também do cansaço da sua vida profissional, apresentou-se nesta época com algumas dificuldades físicas que lhe provocaram algumas lesões, que o levaram a estar ausente, em alguns jogos. Foi necessário criar um plano de trabalho individual para este jogador para que pudesse ajudar o seu clube o maior número possível de treinos e jogos.

O nosso jogador da posição base, norte-americano, fez uma entorse, com alguma gravidade, no final da época regular. Ao não ter recuperado

totalmente, não pôde ajudar a equipa na maioria dos jogos dos *PlayOffs*, provocando grandes dificuldades a equipa em colmatar a sua ausência.

Sendo o plantel do clube, na sua maioria, constituído, por razões anteriormente indicadas, por jogadores muito jovens e sem experiência competitiva, ao nível da Proliga, foi-lhes no entanto dado tempo de jogo considerável que teve a grande compreensão e entreajuda dos jogadores mais experientes por forma a motivar e melhorar o seu nível de jogo, como na realidade aconteceu, importante para o seu futuro como atletas.

Com a saída, por motivos profissionais, de um dos jogadores mais altos da equipa, que jogava na posição poste, e não podendo o clube, substitui-lo, foi também, sem dúvida, um forte revés quer na gestão de treino quer na gestão de jogo. Para colmatar esta desvantagem foi necessário reajustar as posições de alguns jogadores que por vezes tiveram a necessidade de jogar fora da sua posição mais natural.

4.3. Processo de treino

Segundo Ramos et al. (2009) o treino desportivo é efetuado com o conhecimento obtido pela experiência e fruto também de um processo contínuo de reflexão, que permite ao treinador lidar com as situações frequentemente complexas, de natureza interpessoal, que envolve quase sempre valores e significados muito particulares.

Três variáveis afetam o processo de treino: as características pessoais do treinador e do atleta, o seu nível de desenvolvimento e alguns fatores contextuais (Côté et al., 1995).

4.3.1. Filosofia do treinador

Para Rodrigues (2007), as filosofias do treinador são construídas com o passar do tempo através das experiências adquiridas ao longo da sua carreira. Por vezes existe a necessidade de alterar e adaptar as suas filosofias em função da equipa.

Na opinião de Ramos et al. (2009, pp. 56) “o modelo de treino pode ser baseado em um conjunto de crenças, estratégias defensivas/ofensivas, ou

qualidades que o treinador deseja ver nos jogadores para alcançar o nível de rendimento esperado. A filosofia do treinador, por outro lado, pode englobar este modelo de performance e os valores mais gerais ou os valores sociais."

Eu, como todos os outros também tenho a minha filosofia como treinador e foi construída ao longo destes anos, principalmente como treinador de equipas seniores. Mas que por vezes necessita de ser adaptada à realidade do clube e da equipa. Estas não passam de ideias e crenças em que acredito e luto por elas e que tento aplicar ao meu grupo de trabalho:

- O treinador deve limitar-se em ser treinador e gestor de recursos humanos focalizando a sua atenção em todo o processo de treino e de jogo pois já é uma função bastante árdua. Mas neste clube tendo em conta o seu contexto, as funções excediam as supracitadas, sentindo o acumular, por vezes, da função dirigente;
- O sucesso obtido em jogo é sempre fruto do empenhamento dos jogadores, sendo o treinador responsável pela orientação coerente dos processos que levam ao mesmo;
- "Treina-se como se joga";
- Os resultados desportivos são importantes no cômpito geral do cumprimento dos objetivos estabelecidos, mas, na minha filosofia de treinador, a qualidade de jogo apresentada e a evolução dos atletas é mais valorizada no processo;
- Implementação da ideia que a vitória ou a derrota nunca é de um só jogador mas sim de todo o coletivo;
- Reforçar as interações num quadro social com os jogadores. Como treinador tento manifestar o minha disponibilidade total para questões pessoais dos atletas e não hermeticamente ser focalizado na faceta profissional dos mesmos.;
- Ser líder com respeito e sinceridade.

Em conjunto com os processos inerentes ao processo global de treino, preocupo-me com questões de ética desportiva, as quais tento, sem exceção, implementar nas equipas que exerço funções de treinador principal, nomeadamente:

- Cada jogador tem responsabilidades no quadro de boas relações institucionais com treinadores e árbitros, mantendo o máximo de respeito e cordialidade;
- Respeitar colegas e adversários. Ter espírito desportivo (cumprimento das regras de *Fair Play*), bem como abster-se de substancias ilegais (*doping*).

4.3.2. Modelo de jogo

O treinador tem como objetivo fundamental identificar e interpretar o contexto onde treina. A interpretação está sempre dependente do contexto do nível de envolvimento dos jogadores e das caraterísticas da competição (Sáiz & Calvo, 2010).

Segundo Oliveira (2004) o Modelo de Jogo são as ideias que o treinador tem para transmitir aos jogadores, devendo estar relacionadas com as caraterísticas de cada jogador, com o que entendem do jogo e com a cultura do clube onde está inserido.

Para Santos (2012) cada treinador define um modelo que quer apresentar em jogo, a partir do que conhece do jogo e do que conhece dos jogadores da sua equipa e das equipas adversárias. Esse modelo de jogo é uma parte integrante e importantíssima da sua filosofia de treino (Santos, 2012).

Segundo Carvalhal (2013) o Modelo de Jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural, já que o treinador ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente. Segundo o mesmo autor, o treinador tem de ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir: clube, relações entre pessoas, adeptos, meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas, o sistema predominante nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que têm ao dispor, os que pode contratar, entre outras… e só depois poderá definir um Modelo de Jogo. Por isso, não existe um modelo único de treinador, pois nem todos treinam da

mesma forma, não possuem as mesmas ideias sobre o treino e nem possuem o mesmo processo de lidar com os seus jogadores (Castelo & Barreto, 2000).

Também o modelo de jogo é definido tendo por base a filosofia do treinador. Sendo assim, o modelo de jogo que o AngraBasket implementou, ao longo dos últimos anos, teve em conta as características dos jogadores, a realidade económica e cultural do clube e do contexto em que está inserido, bem como pela filosofia do treinador.

Neste sentido, idealizamos um modelo de jogo que assentasse nas seguintes ideias:

- Ataque:
    - Rápidas transições, valorizando de uma forma sistemática o contra-ataque;
    - Modelo de jogo composto por jogadores com atitude e agressividade, polivalentes na vertente ofensiva, com um grande
    - espírito de luta e de sacrifício. Exige-se máxima intensidade e responsabilidade no treino.
    - Agressividade nos ressaltos, com responsabilidades definidas e concretas na fase do lançamento;
    - Utilização constante dos bloqueios diretos e respetivas tomadas de decisão;
    - Cumprimento integral dos princípios estabelecidos de ataque;
    - Criação de situações de 1x1 com penetrações para o cesto, de forma a que estes criem desequilíbrios defensivos oferecendo vantagens para os jogadores interiores ou exteriores (lançamentos de média e longa distancia);
    - Construir o grupo com um jogador na posição base, dotado de uma cultura tática elevada, originando assim um conhecimento vasto do jogo;
    - Inclusão de jogadores da posição poste com recursos mais vastos do que o tradicional jogador interior, podendo jogar de frente para o cesto, lançar em zonas afastadas;

- Desenvolvimento de sistemas táticos ofensivos, onde seja possível tirar vantagens com atletas com características e especificidades próprias.

- Defesa:
  - Modelo de jogo composto por jogadores com atitude e agressividade, polivalentes na vertente defensiva, com um grande espírito de luta e de sacrifício. Exige-se máxima intensidade e responsabilidade no treino;
  - Utilização de alternâncias defensivas (HxH, Zona 2:3 e Zona 3:2);
  - Agressividade nos ressaltos, com responsabilidades definidas e concretas na fase do lançamento;
  - Capacidade defensiva para pressionar longe do cesto (utilização da Zona Press 2:2:1 e também HxH a campo inteiro);
  - Cumprimento integral dos princípios estabelecidos de defesa;
  - Inclusão de jogadores da posição poste com elevada capacidade de defesa a jogadores interiores, predominantes nas ajudas defensivas e ressaltos ofensivos e defensivos;
  - Jogador Base (posição 1) com elevada capacidade defensiva, nomeadamente na relação 1x1 e defesa do portador da bola;
  - Utilização de várias formas de defesa de bloqueios diretos e indiretos tendo em conta a estratégia do plano de jogo. (Anexo: II)

Para que o modelo de jogo seja implementado é necessário que em treino se operacionalizem estas ideias de forma a que se concretizem no jogo. Assim, segundo Araújo (cit. por Ferreira, 2010c) o treino deverá cumprir com algumas premissas que nós no AngraBasket tentávamos cumprir:

- Treino com alto grau de exigência;
- Treinar com grande intensidade e que exijam capacidade de decisão e rápida execução por parte dos atletas;

- Atitude mental de forma que se treine como se joga;
- Utilização de exercícios competitivos que simulem situações de jogo;
- Utilização de situações defensivas mais difíceis do que nas situações de jogo real;
- Estimular a auto-competição e entre pares;
- Contestar todos os lançamentos;
- Impedir cestos fáceis;
- Disputar todos os ressaltos;
- Jogar até ao fim do exercício;
- Estimular a criatividade mantendo a disciplina tática;
- Reforçar as boas decisões;
- Perceber a diferença entre os erros de análise da situação, de decisão e de execução;
- Ganhar e perder não significam o mesmo, no treino... tal como no jogo;
- Definir de forma clara os objetivos/regras dos exercícios – princípio da simplicidade.

Tavares (1993), afirma que o basquetebol moderno deve ser jogado de forma rápida e com precisão, onde o jogador processe a informação com velocidade de forma a encontrar as respostas corretas. O mesmo autor afirma ainda que os jogadores de alto nível têm características universais, apesar de existir uma especialização profunda, os jogadores na atualidade são capazes de desempenhar várias funções e ocupar diferentes posições no jogo, de acordo com as ações a desenvolver.

Tendo em conta as limitações do plantel e também alguns problemas já referidos anteriormente, como por exemplo as lesões, foi necessário trabalhar com alguns jogadores em diferentes posições e funções. Apesar de no início haver algumas dificuldades e também alguma insatisfação por parte de alguns jogadores, com o tempo foi visível a melhoria da sua *performance,* ajudando assim o clube a ultrapassar as dificuldades que surgiram.

4.3.3. Conceção de jogo

A maior parte dos treinadores frequentemente realçam a conceção moderna do jogo do basquetebol com uma defesa forte que respeite os princípios do jogo, os contra-ataques rápidos e eficientes que permitam lançamentos mais fáceis, o equilíbrio defensivo e ofensivo, entre outros fatores, que por sua vez, aumentam a exigência e a necessidade de se desenvolver jogadores treinados e, principalmente, dotados de uma capacidade condicional exemplar, capazes de realizar todas as ações, e principalmente, rápidas execuções, pois como já sabemos, a velocidade proporciona, aliada obviamente a uma qualificação técnica e tática, o excelente resultado desportivo.

Neste sentido, na construção de uma equipa, resultante da filosofia do treinador e do seu modelo de jogo surge, inevitavelmente, a face conceptual de todo o processo. Será nesta, que o treinador traçará todo o rumo a ter com a sua equipa em termos de visão e conceção da forma de jogar do seu grupo. Desta maneira, no decorrer do macrociclo da competição, é necessário o treino exaustivo de várias partes que ajudarão a formar a estratégia de conjunto, de equipa. Tudo resultará na conceção de jogo propriamente dita, pois é nossa convicção, que a forma de jogar do AngraBasket só é possível fruto de uma soma de várias partes. Desta forma, metodologicamente, a conceção de jogo resulta na conjugação de vários fatores. Só com a assimilação de certos pré-requisitos técnico-táticos, considerados fundamentais para o nosso modelo de jogo, conseguimos reunir as condições de reprodução de uma forma fidedigna, da visão/conceção de jogo do treinador. Numa lógica de progressão, esses componentes são trabalhados exaustivamente nos primeiros ciclos de trabalho, onde é dado espaço e tempo para a reprodução sistemática dos conteúdos que farão parte de toda uma estratégia ofensiva e defensiva da equipa.

Para que tal aconteça, torna-se premente a aposta no treino de cinco grandes áreas, a saber:

- No ataque:
    - Desequilíbrios constantes na relação 1x1;
    - No treino, utilização de exercícios competitivos que simulem situações de jogo;
    - Utilização intensiva dos bloqueios diretos em situações reduzidas;
    - Aproveitamento de cortes do lado contrário da bola e do mesmo lado;
    - Reação às penetrações;
    - Reação às penetrações após bloqueios;
    - Situação de jogo por conceitos/regras;
    - Trabalho especifico por posições;
    - Repetição sistemática de todos os movimentos ofensivos em 5x0 e 5x5;
    - Treino de contra-ataque, ataque rápido e transição para ataque posicional;
    - Treino especifico de situações especiais;
    - Saída de defesas pressionantes.
    - Utilização de *Set Plays* de acordo com as características dos jogadores recrutados para a época. (Anexo: III)

- Transição defesa ataque

O grande objetivo das transições ofensivas não é lançar ao cesto rápido mas sim efetua-lo antes da equipa adversária estar organizada em campo, movendo rapidamente a bola no ataque procurando a melhor opção para finalizar.

Jogar em transições ofensivas é uma marca que distingue as equipas e proporciona a quem está assistir bons momentos de basquetebol, mas para jogar desta forma é necessário que os jogadores entendam os fundamentos de basquetebol e que tenham consciência dos ritmos do jogo.

Na transição temos a seguinte estrutura:

- Agressividade no ressalto defensivo;
- Abertura rápida da 1ª linha de passe;
- Quatro corredores preenchidos (dois centrais e dois laterais);
- Passe ao extremo logo que seja possível;
- Entrada rápida do 1º *Trailer*;
- Com bola no extremo (2 opções):
  - Penetração rápida para o cesto 1x1; lançamento rápido; passe ao trailer nas áreas mais próximas do cesto;
  - passe de retorno ao base.
- Corte 2º *Trailer* com bloqueio direto ao portador da bola, desfazendo rapidamente para o cesto;
- Após bloqueio direto, jogar por conceitos – reações dos jogadores sem bola.

- Transição ataque defesa

O primeiro momento defensivo é a recuperação defensiva e por isso o primeiro objetivo será atrasar, impedir, dificultar a entrada do primeiro passe em jogo. Assim estabelecemos um conjunto de regras de forma a alcançar esse objetivo:

- Pressão defensiva sobre o ressaltador;
- Impedir ou cortar a 1ª linha de passe;
- Dificultar a receção do passe dos restantes jogadores.

Consequentemente, definimos prioridades táticas no desenvolvimento da recuperação defensiva:

- Pressionar o portador da bola;
- Não permitir ao adversário pôr em prática a sua transição ou movimentos ofensivos ;
- Proteger o cesto – não permitir cestos fáceis em 1x0.

- Princípios da defesa

A operacionalização do sistema defensivo em treino deve ter como base um conjunto de regras, reproduzidas sistematicamente em forma de exercício ou jogo 5x5:

  - Retirar a bola da zona central em exercícios analíticos de 1x1. Realce para este aspeto no jogo 5x5;
  - Ponto de pressão na zona central impedindo a mudança do lado da bola em situação de jogo reduzido;
  - Parar penetrações pelo meio através de *Close Out* em exercício 3x3;
  - Impedir passes para a área restritiva através de exercícios específicos de defesa de cortes;
  - Defesa de bola no poste, através de exercícios de 3x3 e 4x4;
  - Condicionar os triângulos ofensivos em jogo reduzido de 3x3;
  - Limitar os lançadores com exercícios de rotação defensiva, defesa individual agressiva 1x1 e exercícios de *Close Out*;
  - Ganhar a tabela defensiva com exercícios de bloqueios defensivos 3x3 e 5x5;
  - Defesa dos bloqueios em situações reduzidas de 2x2 até 4x4;

- Princípios do bloqueio direto e reações

Com base numa visão metodológica do seu ensino, iniciamos com situações de 3x0 terminando no 5x0. Após essa abordagem, passamos a jogar em igualdade numérica e evoluir nesta lógica.

Aos jogadores transmitimos as seguintes informações (Quadro 9):

<u>Indicações a dar ao portador da bola:</u>

- Com uma defesa pouco agressiva e sem *Hedge*, o portador da bola deve ter a capacidade de penetrar e atacar o poste, dividindo a defesa. Uma vez nessa posição, tem de optar entre finalizar, com lançamento ou lançamento na passada; assistir fora para

criar uma nova vantagem; ou passe no triangulo ofensivo com o poste;

- Se a defesa pressionar, através de um forte *Hedge*, o portador da bola deve optar pelo passe reverso de forma a colocar a bola numa boa situação de lançamento ou para passe no vértice interior do triangulo (poste).

<u>Indicações a dar ao bloqueador:</u>

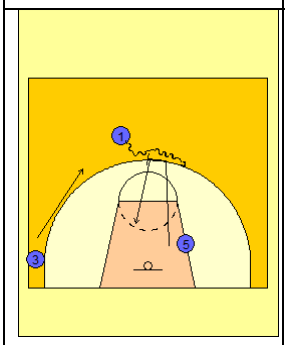
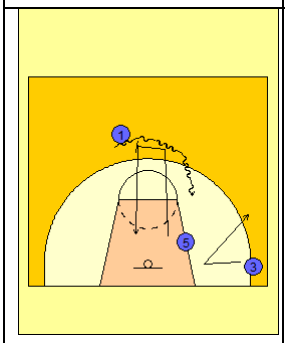
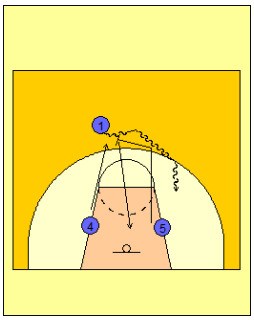
- Por regra, após bloquear deve sempre rolar para o cesto e ganhar posição em zonas próximas do cesto;
- A exceção à regra anterior pode ocorrer quando a defesa do bloqueador opta por ter uma ação muito interior e não se afasta das zonas próximas do cesto. Neste caso, e se o poste tem a capacidade de lançar em zonas exteriores, este deve abrir para fora (*Pop Out*) para receber e lançar, ou para mudar o lado da bola e ganhar uma nova posição interior.

O bloqueio direto também serve para continuar a jogar quando terminamos os Sets de ataque.

Assim, e como forma de perceção, apresentamos as progressões para o treino destes princípios:

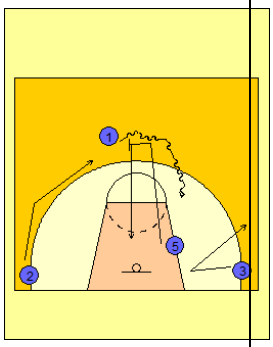
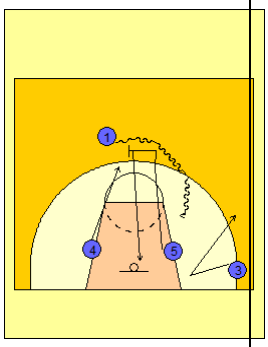
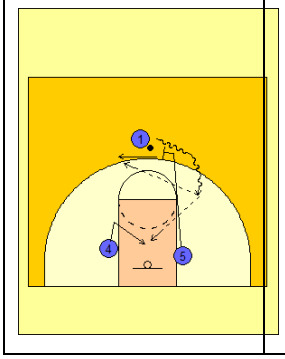
- 3x0 (Bloqueio Central)

Quadro 9: Princípios do bloqueio direto e reações – 3x0 - Bloqueio Central

Esquema	Descrição
	O jogador que se encontra sobre o canto contrário do bloqueio (A3) deve subir de forma a garantir a primeira regra do bloqueio "o passe reverso".
	O jogador do canto do lado do bloqueio (A3), deve tentar o corte nas costas. Caso o jogador A3 não consiga abre sobre a ASA.
	No caso de jogarmos com dois postes o passe reverso deve ser garantido pelo outro jogador interior (A4) envolvido no bloqueio. O movimento do jogador do canto do bloqueio deve manter-se como no exemplo anterior.

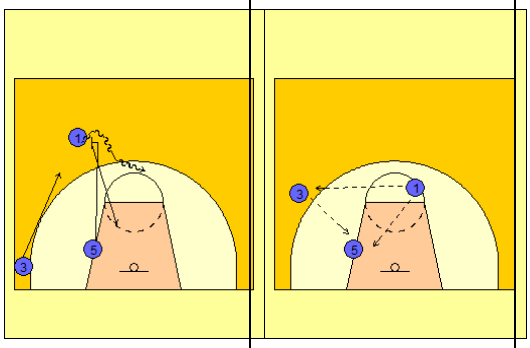
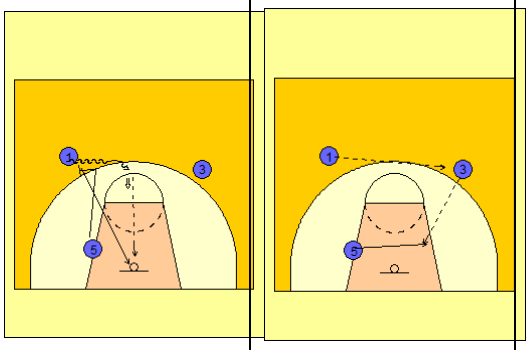
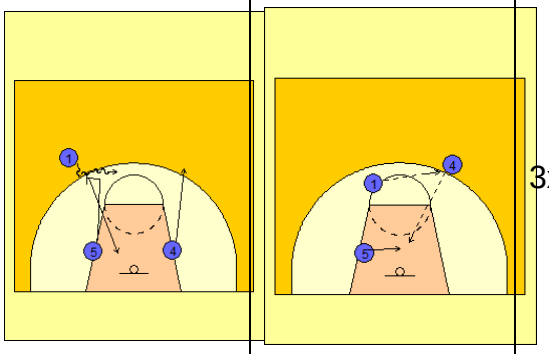
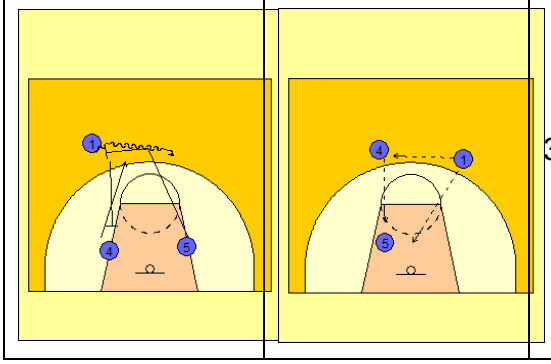
- 4x0 (Bloqueio Central)

Quadro 10: Princípios do bloqueio direto e reações – 4x0 - Bloqueio Central

Esquema	Descrição
	Com quatro jogadores temos aplicar as regras anteriormente definidas.
	No caso de termos dois postes estes funcionam em contra-ciclo. Os jogadores dos cantos mantêm o seu trabalho.
	No caso de existir um *Pop Out* do poste que bloqueia, o outro jogador deve ganhar a posição interior.

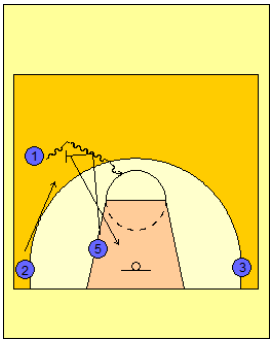
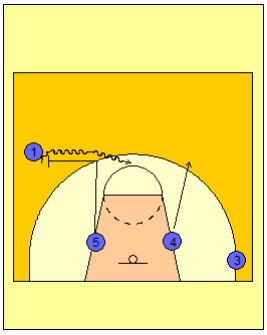
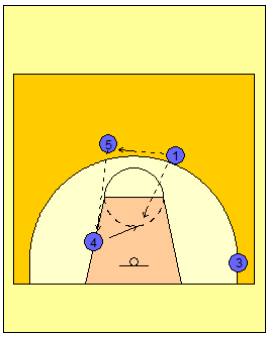
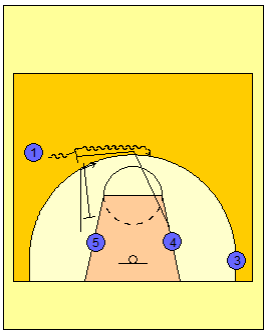
- 3x0 (Bloqueio Lateral)

Quadro 11: Princípios do bloqueio direto e reações – 3x0 - Bloqueio Lateral

Esquema	Descrição
	3X0 - Bloqueio lateral
	3X0 Bloqueio lateral - 2+1
	3x0 sobre corredor lateral - 2+1 (poste)
	3x0 sobre a lateral

- 4X0 sobre a lateral

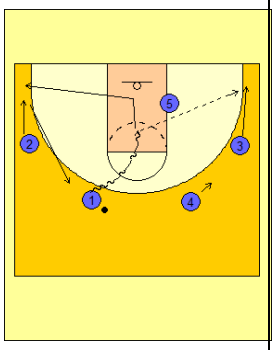
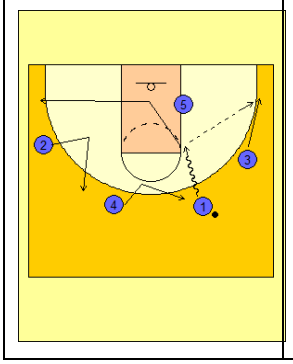
Quadro 12: Princípios do bloqueio direto e reações – 4x0 - Bloqueio Lateral

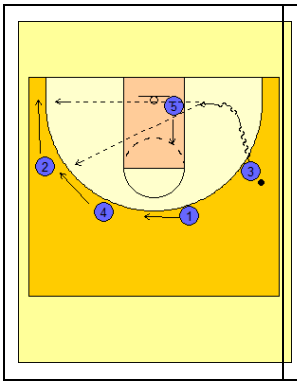
Esquema	Descrição
	4X0 sobre a ASA -3+1 3 jogadores do lado da bola e um do lado contrário. Joga-se com a regra do 3x0 anteriormente vista, tentado garantir o passe reverso.
	4x0 sobre a lateral 2+2 2 jogadores do lado da bola e um poste e um extremo do lado contrário. Podemos jogar com a opção de abertura do poste.
 	Podemos jogar com esta opção de bloqueio de postes, antecedido de bloqueio.

Com o objetivo de dar cumprimento ás relações ofensivas entre jogadores, torna-se necessário estabelecer princípios de relações entre os jogadores de uma forma mais organizada. Assim consideram-se os seguintes princípios:

- Principio de relação entre jogadores exteriores

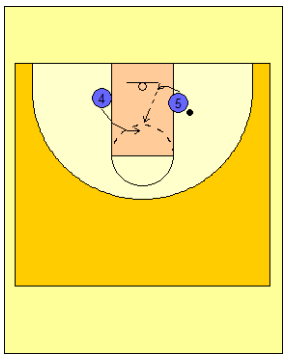
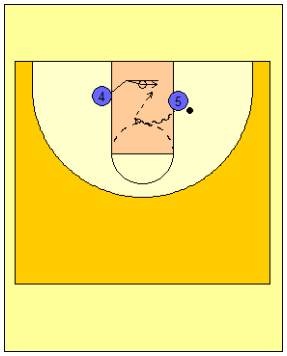
Quadro 13: Princípios de relação entre jogadores exteriores

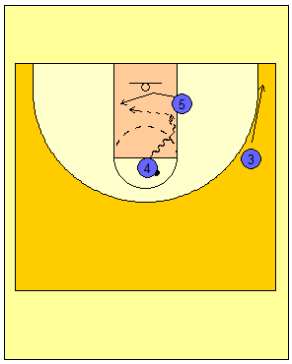
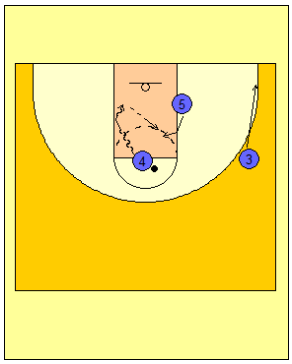
Esquema	Descrição
	1. A cada penetração em drible os jogadores exteriores devem reagir no sentido do cesto, e nas costas do adversário, com o objetivo de oferecer uma linha de passe na direção do cesto. Esta linha de passe no caso de ser opção para o penetrador, permite ao jogador com bola o lançamento ou uma nova penetração.
	2. Caso o penetrador não leve a sua ação até ao fim e opte por um passe a um colega deve, após o passe, sair para o lado que respeita o equilíbrio do ataque: a. Se a penetração é feita do lado 2 para o lado 3, quem passou deve regressar ao lado de onde veio;
	b. Se a penetração é do lado 3, após o passe de assistência, o jogador deve continuar o seu movimento para o lado para o qual passou a bola, reequilibrando o ataque e transformando o lado 2 em lado

	3. No caso de uma penetração pela linha de fundo o lado contrário deve descer tantas estações quantas forem necessárias para oferecer uma linha de passe no canto oposto.

- Principio da relação entre jogadores interiores

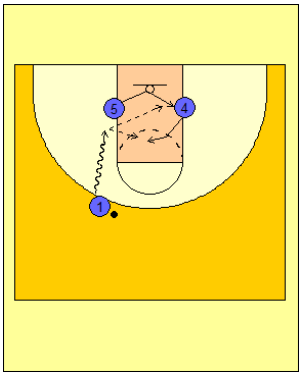
Quadro 14: Princípios de relação entre jogadores interiores

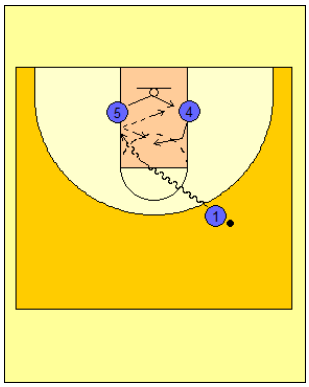
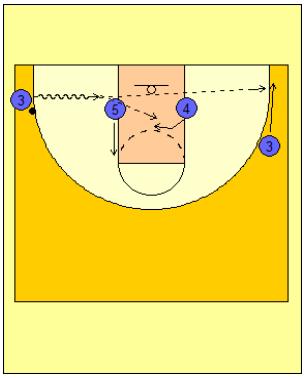
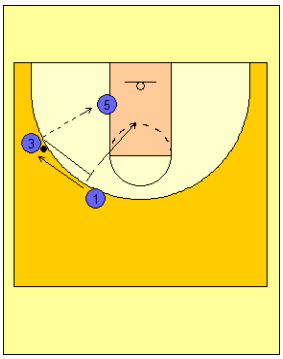
Esquema	Descrição
	1. A cada penetração do poste pela linha de fundo, o poste do lado contrário deve reagir subindo ao topo da área restritiva oferecendo uma linha de passe.
	2. A cada penetração do poste para o meio campo, o poste do lado contrário deve reagir subindo ao topo da área restritiva oferecendo uma linha de passe.

	3. A cada penetração do poste alto sobre o poste médio ou baixo, este deve optar por um corte nas costas no sentido do cesto e não por afastamento cumprindo a regra de *Spacing*.
	4. Caso o jogador na zona de poste alto decida jogar 1x1 penetrando para o lado contrário do poste baixo, este deve subir ligeiramente oferecendo uma linha de passe.

- Principio da relação entre jogadores exteriores/interiores

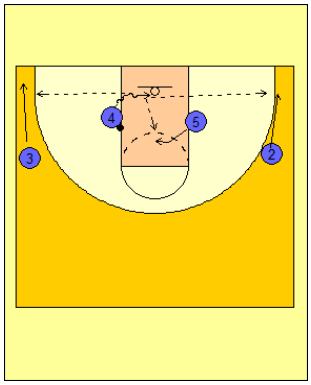
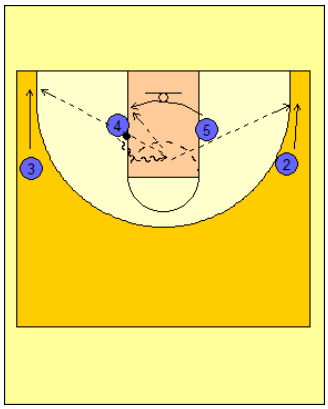
Quadro 15: Princípios de relação entre jogadores exteriores/interiores

Esquema	Descrição
	**1.** No caso de penetrar sobre um poste, esse poste não se deve afastar da bola, mas sim cortar nas costas do seu defesa, oferecendo assim uma linha de passe junto do cesto. O poste do lado contrário (4) deverá aclarar no sentido do cimo da área restritiva, retirando assim a ajuda ao corte do poste do lado da bola (5).

	**2.** Este é o mesmo principio que se aplica numa penetração diagonal do base sobre um poste (imagem seguinte)
	**3.** Esta é a única exceção ao movimento de postes. Neste caso as possibilidades de passe vão mais para o jogador poste do lado contrário (5) e para o canto oposto uma vez que estará a aparecer um jogador que desceu uma estação.
	**4.** Quando a bola entra no poste (o que é prioritário), quem passa deve bloquear e cortar de imediato para o cesto.

- Principio da relação entre jogadores interiores/exteriores

Quadro 16: Princípios de relação entre jogadores interiores/exteriores

Esquema	Descrição
	1. À rotação do poste baixo (4) para o cesto, o poste do lado contrário (5) mantém a rotação de combinação de postes, os extremos abrem linhas de passe nos cantos retirando a ajuda e permitindo o lançamento longo.
	2. No caso de rotação do poste para o meio, mantemos os princípios de jogo estabelecidos, descida de uma ou mais estações no sentido da linha final por parte dos jogadores exteriores, trabalho contrário dos postes.

4.3.4. Planeamento

As etapas de organização, planeamento e estruturação do processo de preparação desportiva são fundamentais na execução de qualquer tipo de trabalho, desde o processo de formação do jovem praticante até às competições mais exigentes (Borin et al., 2007a).

Segundo Calvo (1998) devemos ter em conta diversas variáveis quando se planifica:

- Características especificas do basquetebol;
- Sistema e calendário de competições - O problema fundamental que se coloca nestes períodos é o de conseguir altos níveis competitivos de desempenho e manter a aptidão dos jogadores;

- Composição da equipa – número total de jogadores, e anos de permanência na equipa, qualidade e experiência competitiva dos jogadores, características dominantes dos jogadores, plantéis curtos ou grandes, equipas experientes ou equipas com jogadores novos que subiram de escalão;
- Conceção geral do jogo, sistemas a desenvolver. O tipo de jogo que se deseja implementar (defesas pressionantes, contra-ataque, …);
- Características individuais dos jogadores (jogadores com grau de aprendizagem diferentes);
- Características do clube e dos treinos (numero total de horas de treino, de sessões por semana, horário de treino, material, …).

Matvéiev (1990) evoca a divisão do ciclo anual de treino em três períodos: anterior à competição (período preparatório), período competitivo e um período de transição pós competição que antecede novo ciclo.

Já Rodrigues (2007) afirma que o planeamento deve ser semanal, flexível, tendo em atenção o *scouting* realizado, utilizando microciclos, sempre com o objetivo de preparar o jogo seguinte. O mesmo autor também refere que o planeamento é mais alargado unicamente na pré-época.

Atualmente com os sistemas de competição, atendendo ao próprio modelo competitivo, com jornadas duplas ou jornadas durante a semana, o pouco tempo de recuperação entre os jogos e a especificidade dos jogos, levam a um planeamento mais moderno de preparação que dê resposta às necessidades dos atletas (Calleja-González, et al., 2009).

No treino integrado a parte "física" é complementada, com os aspetos tático/técnicos (Barbosa, 2008). Representa uma alternativa onde cada exercício procura identificar e provocar solicitações tanto no aspeto físico, como no técnico-tático. Só assim poderemos elaborar uma planificação real, integrada, correspondendo à preparação do jogador, havendo assim um maior controlo dos estímulos de treino (Aguila & Turino, 2002).

Assim, o nosso planeamento ocorre em três momentos:

- Pré-competitivo – onde inclui a preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas para as fases de competição – entrosamento tático e conhecimento mútuo dos jogadores. Nesta fase definimos o modelo de jogo e aplicamos as cargas físicas;
- Competição regular – Preparação do jogo. Planeamento semanal individual e coletivo, preparação em função do *scouting* da equipa adversária e da prestação da nossa equipa;
- Competição *PlayOffs´s* - Preparação do jogo. Planeamento semanal individual e coletivo, preparação em função do *scouting* da equipa adversária tendo em conta a evolução dessa equipa durante a época desportiva.

Poderia existir um quarto momento que seria de transição para a época seguinte mas, tendo em conta a realidade do clube e mesmo da região, esse nunca existiu. Logo, após o final da época todos os jogadores profissionais abandonam a ilha Terceira e os restantes jogadores entram integralmente de férias desportivas. Não existe localmente ainda uma cultura desportiva, não sendo percetível, por grande parte dos jogadores, que quatro meses de inatividade é prejudicial à sua performance desportiva e ao seu futuro como desportistas. No sentido de colmatar esta lacuna, futuramente é minha intenção a preparação de campos de Basket, no final das épocas desportivas, com o propósito de os meus atletas, residentes na Ilha Terceira, conseguirem melhorar as suas capacidades técnicas, táticas e físicas.

O planeamento do AngraBasket é constituído por um conjunto de microciclos semanais em que o jogo é a referência para a definição dos objetivos do plano semanal. Em cada microciclo temos em conta objetivos físicos, táticos, tático-técnicos, coletivos, individuais e psicológicos. Desde o plano de recuperação individual, no início da semana, ao trabalho tático coletivo, ao estudo do adversário, bem como à componente motivacional da equipa, tudo é trabalhado de forma a equipa estar preparada para o jogo seguinte (Anexo: IV). De referir que, como qualquer plano de ação, o nosso percurso foi sujeito a várias alterações que se prenderam com aspetos vários: de ordem logística, de calendário, disponibilidade física de jogadores,

disponibilidade de instalações, ou inclusivamente, fatores relacionados com o clima dos açores, que, como sabemos, é instável e condiciona os pisos dos pavilhões para a prática desportiva. Operacionalmente, tais condicionamentos tiveram efeitos nefastos na nossa planificação semanal, visto ocorrer mudanças significativas no trabalho a desenvolver, atrasando consideravelmente o previsto no microciclo. Além disso, os microciclos iniciais definidos em planeamento anual, foram propositadamente alterados sempre que se justificou, quer por resultados desportivos, quer por retificações consideradas fundamentais para o sucesso pretendido para a equipa, *Scouting,* ou simplesmente, por opção técnica.

Aliado ao planeamento anual da época, que, como sabemos, contêm todas as questões relacionadas com a preparação técnico-tática da equipa de basquetebol do AngraBasket, junta-se o plano especial de preparação física na vertente musculação, incidindo este fundamentalmente no treino de força superior e inferior direcionado à prática da modalidade. Num microciclo, este tipo de trabalho estava programado para três sessões semanais nos treinos matinais (Anexo: V).

Segundo Rodrigues (2007) as planificações a longo prazo têm vindo a ser abandonadas por diversos motivos: contingências competitivas, resultados negativos, obrigando a reformulações nas prioridades de treino em função da proximidade do jogo seguinte. O mesmo autor refere que no seu estudo em competições com um quadro competitivo alargado, em que semanalmente existem alterações na estrutura da equipa necessita-se de uma análise do comportamento da equipa na competição o que faz com que se planeie em ciclos de curta duração. Sendo assim a planificação deve ser flexível reajustando-se às situações que vão surgindo durante o dia a dia.

Na atualidade o treinador deve ser um profissional cientifico pois as suas ações não são sustentadas por aspetos subjetivos mas sim em princípios, normas e processos que se aplicam de forma sistemática e planificada (Godoy, 2009).

4.3.5. Perfil fisiológico do basquetebol e tipo de esforço

Segundo Leite et al. (2010) o basquetebol caracteriza-se pela alternância de períodos de atividades de curta duração e alta intensidade intercalada com momentos de recuperação. Quanto ao metabolismo parece que em desportos coletivos o anaeróbio é considerado predominante, porém o seu grau de solicitação depende da distribuição das ações realizadas ao longo do jogo.

O basquetebol, por se caracterizar como modalidade que apresenta esforços intermitentes e ações acíclicas, aponta no âmbito metabólico valores que sinalizam a via glicolítica como predominante, contribuindo assim com informações importantes para preparadores físicos na elaboração, prescrição e controle do treino (Borin et al., 2007b).

Segundo Leite et al. (2010) a intensidade de um jogo de basquetebol oscila de leve a máxima, é uma modalidade que exige dos atletas velocidade, força e deslocamento rápidos. Segundo os referidos autores a velocidade requerida num jogo de basquetebol é acíclica, o que requer que se trabalhe as capacidades e habilidades que são responsáveis pelos movimentos executados em alta velocidade pelos atletas durante o jogo. A produção anaeróbia de energia vem de uma combinação da adenosina trisfosfato (ATP) e creatinafosfato (CP), armazenado, denominado sistema ATP-CP ou sistema fosfagênio, que é a energia utilizada no processo de contração muscular no início dos exercícios de curta duração, alta intensidade, como os realizados no basquetebol. Os exercícios com mais de vinte segundos dependem mais da glicólise anaeróbia para produzir grande parte da ATP necessário, sendo que os carboidratos são utilizados como principal fonte de substratos durante essas atividades (Leite et al., 2010).

Os mesmos autores reforçam ainda a necessidade de uma avaliação objetiva das capacidades físicas e principais sistemas funcionais do atleta já que assim permitem que os treinadores e o próprio atleta obtenham informações claras e precisas, que sirvam para fundamentar o processo de tomada de decisão de caráter administrativo, no decorrer da programação,

para desenvolver a força, a velocidade, a coordenação, a resistência e a flexibilidade.

As rápidas mudanças de direção, a habilidade para saltar de forma rápida e repetida e a velocidade necessária para recuperar uma bola perdida ou realizar um contra-ataque, são considerados exemplos de atividades de alta intensidade comuns no basquetebol, sendo dependente de vários fatores e componentes condicionantes, como a velocidade, a agilidade e o salto vertical, nos quais o sistema de abastecimento energético anaeróbio é predominante e característico (Hoffman et al., 2000). Estas componentes, segundo os autores, devem ser repetidas com a mínima redução do rendimento durante o jogo.

4.3.6. Trabalho físico

Para obter melhores desempenhos desportivos é necessário estar preparado fisicamente. O trabalho é realizado durante toda a época mas com maior incidência nos períodos pré-competitivos.

A época 2011/12, para A. A. D´AngraBasket, foi iniciada tarde, devido a constrangimentos financeiros, com um número reduzido de treinos antes da primeira competição, Troféu António Pratas da Proliga, não tendo sido possível, por esta razão, ter o tempo necessário para preparar convenientemente a equipa, o que não impediu, mesmo assim, de se ter considerado inicialmente como possível a conquista do citado troféu. Apesar de esse difícil objetivo não ter sido alcançado, esta competição foi muito importante no processo de preparação da equipa para a competição da Proliga, que se iniciaria mais tarde.

Segundo Nunes (2006) o basquetebol é uma modalidade desportiva coletiva aberta (o ambiente varia a todo o instante), acíclica (os movimentos não se repetem consecutivamente dentro do espaço determinado) e intermitente (intensidade com períodos de recuperação).

Segundo Calvo (1998), as qualidades físicas fundamentais no basquetebol são:

- Velocidade de reação;
- Capacidade de aceleração e velocidade de execução;
- Força explosiva;
- Resistência.

Habitualmente a competição de basquetebol durante a temporada é efetuada ao fim-de-semana. Por isso a carga física deve-se ajustar a essa circunstância, Vargas (1998) chama de “microestruturação”. O autor refere que é um microciclo auto-estruturado, com a sua própria unidade funcional, integrado na época desportiva, composta por várias microestruturas. Cada uma dessas microestruturas são dependentes das restantes que compõem a temporada.

Segundo Leite et al. (2010) o treino de basquetebol tem a finalidade de elevar a intensidade com que o jogador exercita as suas ações, necessitando assim de constantes repetições dos movimentos com um curto tempo de recuperação em situações de ataque e defesa, ocorrendo uma variação quanto ao tipo, duração e intensidade. Leite et al. (2010) e Nunes (2006) referem que o objetivo é o de preparar o atleta de forma a que ele consiga realizar o maior numero de ações explosivas, características desta modalidade, com uma reduzida queda de desempenho.

Para Calvo (1998), as qualidades físicas a trabalhar durante a pré-época são a resistência, a flexibilidade, força resistente, a força máxima, velocidade, coordenação, equilíbrio e agilidade. O autor refere ainda que no desenrolar da pré-época deve-se focalizar mais na resistência específica, força rápida e explosiva e na flexibilidade.

Já Oliveira e Paes (2004) propõem, para o treino físico no basquetebol, o desenvolvimento das capacidades físicas - força, velocidade, resistência, coordenação, flexibilidade, interligando-as com a preparação técnico-tática e com a utilização dos aparelhos da sala de musculação como trabalho complementar.

Um dos principais fatores físicos, segundo Nunes (2006) é a velocidade e esta deve ir de encontro das necessidades específicas do jogo. Por isso, mais importante do que o jogador deslocar-se rapidamente é fazê-lo de forma inteligente adequando o seu deslocamento face à situação específica de jogo (Nunes, 2006). O mesmo autor alerta para a relação entre a velocidade e eficácia da tarefa. O treino da velocidade torna-se um fator importante no contexto técnico-tático do jogo pois através da coordenação coletiva desta capacidade traduz-se a velocidade da equipa em jogo. Assim o treino de velocidade no Basquetebol deve ter como objetivo final ações explosivas que satisfaçam as necessidades específicas de jogo ou seja, dos fundamentos técnico-táticos da modalidade (Nunes, 2006).

Segundo Bangsbo (1994) o treino da velocidade funcional é mais benéfico do que o treino da velocidade formal pois incorpora elementos do jogo contribuindo assim para um maior transfere para as situações reais de jogo em vez do treino associado aos sprints lineares realizados sem bola.

No que diz respeito à recuperação física Punche e Castanys (2003) e Reilly e Ekblom (2005) afirmam que, para que a recuperação se dê mais cedo e melhor, os métodos utilizados têm de ser os mais adequados não recorrendo simplesmente ao descanso. Assim para além de prevermos no planeamento exercícios de recuperação ativa tentamos também promover estilos de vida saudável, hidratação, algumas diretrizes ao nível da nutrição e reforço psicológico.

Reilly (1996) refere que quando as equipas são semelhantes em termos técnicos será o fator físico que determinará a vantagem no jogo, na medida em que a equipa melhor preparada fisicamente poderá impor um ritmo de jogo mais elevado.

Para além da componente física, potenciando assim o desempenho dos atletas, tivemos ainda preocupações ao nível da prevenção de lesões, reforço muscular e de mobilização articular. Neste campo, a fisioterapeuta tem uma intervenção direta na equipa tentando manter os jogadores em condições físicas para a competição.

No nosso ponto de vista não existem momentos altos da época pois todos os fins-de-semana existem jogos, todos eles muito importantes para os objetivos desportivos do clube, em que os jogadores necessitam de estar nas melhores condições.

Relativamente ao treino físico, em virtude do começo tardio da época desportiva, adotamos, logo no seu início, por um método de treino integrado onde a componente física é incorporada nos exercícios técnico-táticos. No entanto, em momentos específicos, como em semanas sem jogos competitivos, optou-se pela realização de alguns circuitos como por exemplo exercícios com algumas variantes, envolvendo:

- Flexões;
- Abdominais;
- Dorsais;
- Deslizamentos defensivos;
- Saltos;
- Agachamentos;
- Arremesso de bolas medicinais;
- Exercícios de coordenação, etc..

Estes circuitos têm como objetivo melhorar a condição física e a consequente prevenção de lesões. Estes exercícios podem ser orientados para serem mais gerais ou específicos, de acordo com os objetivos da sessão. Neste sentido incluímos também exercícios de proprioceção, equilíbrio, agilidade, coordenação, exigidos pela atividade para a qual o treino está focado.

A possibilidade de combinar diferentes capacidades como por exemplo a força, a velocidade e o equilíbrio, cria um vasto conjunto de variantes que podem ser aplicados pelo atleta, na rotina do treino.

Durante as sessões de treino havia a preocupação de minimizar o tempo de espera, recorrendo-se, com alguma frequência, a exercícios de condição física geral, referidos anteriormente. Apesar dos estímulos específicos para cada atividade, o princípio do treino funcional é ser global e bilateral.

4.3.7. Trabalho técnico

"Nos jogos desportivos coletivos as técnicas são os meios da tática" (Tavares, 1993, p. 40). Segundo o mesmo autor a técnica como um sistema de ações motoras racionais, realizadas de forma eficiente, permite elevados níveis de eficácia na obtenção de um resultado que se pretende o mais eficiente possível. A variabilidade do envolvimento faz com que as habilidades técnicas no basquetebol sejam do tipo aberto (Tavares, 1993).

A técnica tem uma importância fundamental no treino e é exercitada essencialmente nos treinos matinais e na parte inicial do treino da noite. No entanto reconhecemos que esta está sempre inserida nos exercícios realizados em treino – treino integrado.

Tendo em conta a evolução do ritmo do jogo de basquetebol são exigidos aos jogadores um repertório vasto de aspetos técnicos e táticos. Estas exigências reforçam a polivalência dos jogadores, para a habilidade de resolver rapidamente problemas criados por situações do jogo (Leite et al., 2009).

Segundo Platonov (2001), a finalidade da preparação técnica é a de criar habilidades que permitam ao atleta utilizar o seu potencial funcional durante as ações de competição, devendo as habilidades técnicas ser treinadas de forma consciente e nas condições o mais próximas possível da competição. O processo de aperfeiçoamento técnico passa então pela prática de exercícios muito variados.

O desenvolvimento técnico nos treinos terá sempre que estar associado à estrutura tática da equipa, devendo o exercício ser construído, interligando as duas componentes.

O jogador de basquetebol deverá pois possuir um conjunto alargado de habilidades técnicas, dado que, em muitas situações de jogo, terá de ter mais alternativas para intervir com eficácia no seu desempenho. Quanto mais elevado for o nível de prática, mais possibilidades tem o atleta de saber executar com eficácia, as suas ações (Tavares, 2009).

Platonov (2001) refere ainda indispensável importância do trabalho das qualidades mentais como a formação da vontade durante toda a vida desportiva dos atletas.

No treino da noite, optávamos por vezes por exercícios de aquecimento com circuitos técnicos envolvendo diversas situações, tais como o drible, o passe, as fintas e os arranques, finalizando sempre o exercício com lançamentos ao cesto, aplicando diversas formas de finalização. Numa fase posterior, a este aquecimento, interligávamos este trabalho técnico com a componente física, montando um circuito igual ou similar onde os atletas competiam numa situação de trabalho individual (um contra o outro) e onde a velocidade de reação e execução eram fundamentais para o êxito do exercício.

Em qualquer situação de treino envolvendo a componente técnica, interligada com os aspetos táticos ou físicos, eram dados *feedbacks* de forma a melhorar a performance dos atletas.

4.3.8. Trabalho tático

Tavares (1993, p. 39), define tática como um "conjunto de normas, comportamentos individuais e coletivos com o objetivo de realizar uma prestação com sucesso a partir da contribuição ativa do fator consciência, tanto durante o jogo como no decorrer da prestação desportiva".

É exigido ao atleta a capacidade complexa de combinar taticamente uma grande diversidade de capacidades psicológicas e físicas, assim como um grande número de habilidades técnicas, com ações de jogo complexas para as quais as tarefas exigidas são resolvidas da forma mais eficaz (Schellenberger, 1990).

Araújo et al. (2006) e Mcpherson e Kernodle, (2003) afirmam que existe uma associação entre a importância das tomadas de decisão e a componente tática da preparação desportiva dos jogadores de alto rendimento.

Hercher (1993) refere que o domínio tático é um fator preponderante para o êxito de um jogo de basquetebol pois poderá resolver diversos problemas no decorrer do jogo em que são confrontados os jogadores.

Também Harre (1982) afirma que as táticas são atividades voltadas para o sucesso e devem ser realizadas considerando-se todas as condições de uma competição, os pontos fortes e fracos do protagonista, no desenvolvimento de

fatores individuais de desempenho, bem como os pontos fortes e fracos do adversário.

Tal como diz Konzag (cit por Tavares, 1993, p. 43) os jogadores, ao adquirirem informações de forma consciente, podem orientar-se mais corretamente durante o desenrolar do jogo e manifestar um maior êxito nas suas ações táticas.

4.3.8.1. Defesa

A defesa começa com os princípios da recuperação defensiva:

- Após o ataque é necessário garantir o equilíbrio defensivo;
- É imprescindível que as preocupações defensivas se iniciem no momento em que se lança ao cesto;
- Tentar primeiro o ressalto ofensivo e só depois a recuperação defensiva;
- A recuperação defensiva deve processar-se sem que ninguém perca o contacto visual com a bola;
- Pressionar o atacante com bola, atrasando ou impedindo a sua progressão e fechando a primeira linha de passe;
- No decurso do contra-ataque e da transição ofensiva dos adversários, a defesa deve organizar-se próxima da área do cesto e evitar os lançamentos exteriores;
- Evitar a inferioridade numérica, protegendo zonas próximas do cesto;
- Assim que se assume uma defesa posicional devemos garantir a maior agressividade possível.

Ao nível da tática defensiva foi planeado diversos sistemas, como alternativa às dificuldades impostas pelo ataque adversário. O AngraBasket, não só nesta época mas ao longo das últimas 3 épocas, tem trabalhado diversas estratégias: HxH (Homem a Homem), Zona 2:3, Zona 3:2 e Zona *Press* 2:2:1, embora a primeira seja a mais predominante.

No que diz respeito à defesa zona 2:3, essa permite-nos posicionar mais jogadores nas zonas próximas do cesto, protegendo assim a área restritiva e tentativas iniciais de contra-ataque, e aumenta também a recuperação do ressalto defensivo.

Na defesa zona 3:2, a organização defensiva é mais arriscada, pois beneficia o estilo de jogo da nossa equipa aquando da recuperação da posse de bola. Ocupamos a primeira linha com três jogadores rápidos, bons defensores, permitindo-nos usar recorrentemente o contra-ataque como primeiro momento de finalização. Permite igualmente defender equipas com bons lançadores de média e longa distância, pois ocupamos grande parte da área dos três pontos com a primeira linha da defesa. Temos consciência de ser uma defesa arriscada, pois retira um jogador das zonas próximas do cesto (área restritiva), o que implicará maior ajuda dos jogadores da primeira linha sobre o jogo interior do adversário e o ressalto defensivo.

No treino das defesas zona 2:3 e 3:2, utilizamos alguns princípios para nós fundamentais:

- Pressionar a bola (defesa do jogador com bola);
- Ver a bola e o homem que se defende (defesa do jogador sem bola);
- Movimentação simultânea dos jogadores com a bola (ajustamento);
- Comunicação (aviso das movimentações atacantes);
- Agressividade (querer recuperar a bola);
- Dificultar as mudanças de lado da bola (limitar o espaço de ataque);
- Disputar e recuperar e ressalto defensivo (evitar segundos e terceiros ressaltos – bloqueio defensivo)

Os sistemas defensivos, foram utilizados em momentos específicos da época de uma forma pontual e com alternâncias, a saber: após cesto convertido, defesas zona; após lançamento não convertido, pressão HxH campo inteiro. A alternância dos sistemas defensivos foram utilizadas como estratégia de jogo, por opção técnica, ou tendo sempre em conta o estudo das

outras equipas, nomeadamente, dos seus pontos mais fracos registados em *Scouting*.

Leite et al. (2011) através de um estudo realizado referem-se à importância do conhecimento e da competência dos jogadores nos aspetos táticos mais completos em etapas mais avançadas da preparação desportiva a longo prazo, como sejam as defesas alternativas (defesas zonas, mistas e pressionantes). O alto rendimento acentua a necessidade de treinar os conteúdos coletivos mais completos, a construção da defesa ou o trabalho de defesas alternativas.

Na preparação da época desportiva ,definimos os conceitos da defesa individual a implementar no clube, sendo esta a base de outros sistemas defensivos:

- Pressionar o portador da bola;
- Forçar a definição lado da bola/lado da ajuda (afastar a bola do corredor central);
- Parar as penetrações em drible para o meio da área restritiva desviando o jogador com bola para a linha final;
- Sempre que necessário, realizar 2x1 na penetração pela linha final sendo esta ajuda dada pelo jogador do lado contrário da bola;
- Ajudar, ajudar quem ajudou, realizar as rotações defensivas.
- Visão simultânea (bola e atacante)/ movimentar-se com a bola;
- Impedir/limitar a penetração da bola na área restritiva através do passe (defesa agressiva dos postes. Defesa do poste é definida após *scouting*);
- Condicionar a circulação da bola fechando agressivamente as linhas de passe;
- O contato e a utilização do corpo nos movimentos sem bola como fator condicionante do ataque adversário (utilização do peso do corpo, *Body Check*, etc);
- Pressão constante no lançamento, principalmente na área restritiva reduzindo o espaço e o tempo de ação do lançador;

- Na defesa dos bloqueios com definição de alguns princípios.

Os bloqueios diretos e indiretos são elementos técnico-táticos imprescindíveis nas movimentações táticas ofensivas das equipas no basquetebol moderno. Por isso, é fundamental preparar a equipa com estratégias da defesa desses bloqueios, tendo em conta variantes que condicionam a decisão do tipo de defesa a implementar:

- local onde se realiza o bloqueio;
- características do bloqueador;
- características do bloqueado;
- características dos defensores envolvidos no bloqueio;
- momento do jogo;
- Etc.

Assim, na pré-época de uma forma mais geral, e durante o microciclo semanal mais especificamente, a equipa trabalha a estratégia adotada para a defesa dos bloqueios diretos e indiretos cumprindo com um conjunto de princípios e características específicas tendo em conta o *Scouting* realizado. (Anexo: II)

4.3.8.2. Ataque

Na conceção do plano de treino é de crucial importância estruturar os aspetos táticos, primeiramente numa fase de jogo reduzido, depois a ½ campo, finalizando o treino a campo inteiro com jogo formal ou com situações de finalização específicas. Durante o período competitivo, de acordo com a planificação semanal, era atribuído cerca de 80% do treino a aspetos táticos quer em função da nossa equipa, quer através das movimentações ofensivas do adversário, ou ainda pelas movimentações específicas de algum jogador em particular.

Segundo Ferreira (2010a) os conceitos básicos do ataque são:

- Reação rápida à mudança da posse de bola;
- Ofensividade do atacante com bola;
- Trabalhar para selecionar o melhor lançamento;
- Provocar a penetração da bola na defesa;
- Jogar sem bola: desmarcar, ganhar posições e contrariar as ajudas;
- Mudar o lado da bola;
- Equilibrar a ocupação do espaço – *Spacing;*
- Coordenação dos movimentos individuais no enquadramento coletivo – *Timing;*
- Ressalto ofensivo e balanço defensivo.

Ainda segundo Ferreira (2010b) especifica o conceito de ataque contra defesas HxH:

- Definir alinhamentos de entrada e/ou continuidades para isolamento de pontos fortes;
- Jogar sem bola de acordo com *Timings* do movimento global;
- Três soluções para uma decisão: penetração ou lançamento; passe penetrante ou continuidade para a mudança de lado;
- Reagir coletivamente às penetrações em drible;
- Gerar continuidade como reação aos passes interiores;
- Utilizar o bloqueio direto como arma de desequilíbrio;
- Ler os bloqueios indiretos para gerar decisão e/ou continuidades na exploração dos pontos fortes;
- Reagir às mudanças do lado da bola;
- Reagir como equipa ao lançamento.

Também Leite et al. (2009) referem a importância da aplicação de modelos de ensino centrados no desenvolvimento do conhecimento tático.

A escolha dos movimentos táticos ofensivos a utilizar durante a época teve como referência as características específicas dos jogadores do clube, bem como a evolução do grupo de trabalho nos diversos conteúdos técnico-táticos abordados. Pretende-se, assim, a otimização plena das capacidades

físicas e técnicas dos jogadores, potenciando, desta forma, a eficácia que se pretende de um jogador de basquetebol.

Com estes prossupostos, podemos desde já frisar alguns aspetos que foram tidos em conta na organização dos nossos movimentos ofensivos:

- A correta utilização de bloqueios diretos tendo em conta as especificidades de alguns jogadores, bem como nas tomadas de decisão após o usufruto dos mesmos;
- Postes lançadores a saírem mais vezes para zonas afastadas do cesto *Pop Out*;
- Isolar poste com um bom jogo interior, em zonas próximas do cesto;
- Criação de situações de desequilíbrios ofensivos, através da ação de jogadores penetradores bem como na criação de zonas de vantagem de lançamento para os mesmos;
- Utilização do jogo reduzido como progressão efetiva de um sistema;
- Abordagem global dos *Set Play* em situação de jogo formal no treino.
- Abordagem analítica dos *Set Plays* em situação de jogo reduzido no treino;
- Polivalência dos jogadores;
- Definição de responsabilidades táticas (prioridade de lançamento, portadores da bola, ressaltadores).

Todo o nosso treino é focalizado em torno da tática ofensiva e defensiva, quer do adversário (Anexo: VI), quer de equipa (Anexo: III). É com base no *Scouting* realizado às equipas adversárias e da prestação da nossa equipa que o treino é planeado, dando ênfase às questões táticas. É um treino integrado, interligando a tática e a técnica e com os aspetos físicos.

O bloqueio direto é um dos movimentos ofensivos mais utilizados pela maior parte das equipas, sendo um dos movimentos mais fortes e desequilibradores na nossa equipa. Quando bem utilizado é uma combinação ofensiva que levanta ao adversário grandes problemas defensivos, sendo no

entanto necessário ter uma grande capacidade para ler as situações do jogo. Para se jogar, bloqueio direto, temos de cumprir determinadas regras:

- Cantos sempre preenchidos;
- Garantir sempre o passe reverso;
- No caso de termos duas referencias interiores, quem não bloqueia deve estar sempre em contra-ciclo com o bloqueador;
- *Repick* na passagem, do defensor do portador da bola, em 4º homem;
- Criar triângulos com um vértice interior e situações de *High-Low*.

4.3.9. Treino integrado

4.3.9.1. Definição

"Nos anos 80 e 90, surge uma nova ótica da ação do jogo e do treino desportivo, cujo objetivo era integrar todos os elementos, que intervêm no desenvolvimento/rendimento da ação do jogo e na elaboração dos exercícios de treino, procurando uma maior integração entre as aquisições das destrezas técnico-táticas e a melhoria da condição física" (Alves, 2010, p. 7).

Segundo Antón (1994) o treino integrado consiste na preparação integral física-técnica-tática que consiste em favorecer o desenvolvimento das qualidades no contexto onde intervêm em competição. Este tipo de treino supõe integrar na mesma sessão de treino o fator físico, com os seus parâmetros de volume e intensidade, fator psicológico, fator técnico e fator tático, com ajustes espaço-temporais aos elementos da equipa e aos adversários.

Um dos aspetos que distingue a Periodização Táctica da conceção de Treino Integrado é que o jogo é constituído a partir do treino e não ao contrário (Oliveira, 2004; Alves, 2006). Segundo os mesmos autores na Periodização tática o treinador através do treino cria o jogo que pretende para a sua equipa enquanto no Treino Integrado o Treinador desmonta o jogo e transporta-o para o treino.

Neste modelo integrado o atleta executa e aprende os objetivos fundamentais do jogo, como: ataque, defesa, fundamentos técnicos, regras, funções, posições entre outros. Este método pretende estimular nos atletas à inteligência tática, técnica individual, noção de regras, autonomia, responsabilidade, poder de decisão, resolução dos problemas.

4.3.9.2. Vantagens e desvantagens

Para tornar o treino o mais próximo possível do jogo é necessário que os fatores do rendimento (técnico, tático, físico e emocional) sejam partes integrantes e sempre visíveis em todos os exercícios. Assim, para além de rentabilizar o treino, tornamos os atletas mais autónomos, com melhor capacidade de decisão tornando-os melhores jogadores e com mais probabilidades de terem superiores performances em competição.

Aguilla e Turiño (2002) no seu estudo concluem que o treino integrado apresenta diversas vantagens:

- Conduzem a um desenvolvimento harmonioso dos jogadores nas diferentes componentes física, técnica e tática;
- Em termos de abrangência do treino. Contribuindo assim para uma evolução na formação, sem ter de sacrificar qualquer um dos componentes da preparação, em detrimento do outro;
- Em função dos objetivos de treino, o treino integrado é de fácil aplicabilidade;
- No basquetebol é possível e necessário o desenvolvimento conjunto de capacidades físicas e habilidades técnico - táticas.

Segundo Oliveira (2004), o treino integrado apresenta alguns problemas na compreensão do processo de treino em função de como pensamos que deve ser perspetivado:

- A não elevação da dimensão tática à gestora do processo – Necessidade prioritária de promover o desenvolvimento de entendimento e da compreensão do jogo para se poder intervir sobre ele;

- A ausência de um referencial que promova a articulação de sentido de tudo aquilo que se faz. - Deve haver linhas orientadoras, tanto coletivas como individuais, que possam conduzir ao processo. Linhas essas formadas através do modelo de jogo da equipa;
- Dificuldade em definir o que treinar. Deve-se treinar princípios de jogo, isto é, comportamentos coletivos e individuais e de articulação entre os dois;
- O não esclarecimento relativo à forma como o processo é fomentado. É através do jogo que se criam problemas e só os problemas provocam a evolução dos conhecimentos;
- "É o jogo que faz o treino ou é o treino que faz o jogo?" – Quando o treino é construído a partir do jogo, o que acontece é que o jogo é desmontado e transportado para o treino, no entanto existe uma ausência de uma articulação de sentido na construção. Quando o treino faz o jogo, também existe uma desmontagem do jogo mas existe um conjunto de ideias que vão articular a construção do jogo.

4.3.9.3. Aplicação prática

No treino semanal do clube, como foi referido anteriormente, eram exercitados alguns exercícios com objetivo de treinar a condição física, nunca descurando dos aspetos técnicos e táticos. Por exemplo, tendo referência Aguilla e Turiño (2002), (Quadro 17) os exercícios para desenvolver a resistência poderiam ser:

- Anaeróbia alática:
  - 3x0 - Contra-ataque continuo com lançamento e ressalto – 5 séries de 15´´ com descanso de 30´´
- Anaeróbia lática:
  - 4x0 – Contra-ataque – 5 séries de 40´´ com 2´de recuperação

- Aeróbia:
    - Circuito de técnica individual envolvendo lançamento – 10´ a 15´ e uma intensidade de 130-150 batimentos por minuto

Quadro 17: Sistemas energéticos, cargas e recuperação retirado de Aguilla e Turiño (2002)

Sistema	Duração	Intensidade	Repetição	Pausa	Séries	Pausa	F/Card.	Capacidade
Anaeróbio Alático	10´´ - 15´´	Máxima	4 – 5	30´´-60´´	2 – 3	2´- 3´	+ 180	Velocidade Força Rápida
Anaeróbio Lático	15´´ - 3´	Sub. Máxima	6 – 8	2´– 4´	3 - 4	5´ - 7´	+/- 190	Resistência Força Rápida
Aeróbio	+ 10´	Moderada	1 - 2	4´ - 5´			130-150	Resistência

Segundo Oliveira e Paes, (2004) “uma preparação física geral é de grande importância antes da preparação específica, não havendo necessidade, no caso do basquetebol, serem realizadas corridas longas.

Para Oliveira e Paes (2004), a especialização inicial na modalidade escolhida tem, nos exercícios especiais, o principal meio que condiciona a busca dos resultados desportivos. Assim, os exercícios especiais podem ser aplicados em várias situações na preparação física e também serem desenvolvidos em conjunto com a técnica, e ainda em situações táticas de 2x2, 2x1, 3x2, inclusive no jogo.

4.3.10. Treino decisional

O Treino Decisional, faz com que o atleta seja obrigado a tomar decisões técnico-táticas em função de determinados estímulos, que permita ao atleta dar uma resposta previamente definida. O atleta terá que analisar diversos fatores e optar pela melhor resposta possível, sendo certo que os atletas com melhor capacidade de decisão serão também os mais eficazes.

A tomada de decisão é um processo humano, complexo, que deve equacionar três fatores: a situação onde terá lugar a decisão; o indivíduo que

vai tomar a decisão e a decisão propriamente dita refere Alves & Araújo (cit. por Guia, 2009, p. 14).

Independentemente da idade cronológica ou do nível de maturação dos jogadores, os treinadores devem incluir a tomada de decisão em todas as etapas da formação do atleta (Leite et al., 2011).

Tavares (1993), também dá enfase à importância da capacidade de decisão no quadro da performance desportivo-motora do basquetebol. As ações técnico-táticas nesta modalidade são complexas exigindo velocidade e precisão. Logo, quanto mais complexa for a tarefa mais tempo será despendido no processamento da informação. O autor conclui ainda que a capacidade de decisão do basquetebolista revela-se como primordial importância para encontrar rápida e adequadamente a melhor resposta para resolução de uma ação técnico-tática com que o jogador é confrontado.

Tavares (1993) refere que a tomada de decisão exige de um jogador uma atenção visual constante, para perceção do posicionamento da bola assim como a posição dos jogadores relativamente às ações do jogo. Acrescenta ainda que o tempo de reação decorre desde o aparecimento do estimulo até à execução da resposta motora apropriada.

O sucesso de algumas ações desportivas depende então da rapidez com que o atleta deteta alguma característica do envolvimento e do movimento do adversário para que depois decida o que fazer e inicie uma ação apropriada (Tavares, 1993).

Tavares (1993, p. 55) afirma também que “para os jogadores tomarem uma decisão mais adequada devem considerar: as variáveis possíveis; o objetivo da sua ação (ex. lançamento ao cesto) imaginando um plano de ação adaptado (ex. a execução de uma variante especifica de um lançamento) e a tentativa de implementar a ação.”

O processo de decisão é operacionalizado rápida e eficientemente se as habilidades técnicas forem consolidadas através da repetição dos exercícios e das experiências competitivas, facilitando assim a antecipação de possíveis ações colocadas pelo envolvimento do jogo (Tenenbaum, 2003).

Também na nossa equipa sénior o processo de decisão foi sempre uma prioridade, primeiramente na criação de exercícios de jogo reduzido, situações de superioridade numérica e depois em situação de jogo, para que os atletas gradualmente fossem postos em situações de tomada de decisões. Em níveis muito competitivos, um dos maiores atributos no desequilíbrio individual é a habilidade para a leitura do jogo (McGarry, 2005).

Para Nitsch (cit. por Morales et al. 2012, p. 31) a ação desportiva concretiza-se na interação entre o processo de perceção da situação, diferenciando as oportunidades e restrições. Neste processo, a memória, atenção, concentração, antecipação e pensamento, proporcionam a seleção da resposta tática e sua concretização motora via um gesto técnico adequado.

Para Platonov (2001), uma das funções essenciais na criação de hábitos motores é o de permitir o controlo plástico dos movimentos. Onde a criação de hábitos motores permite escolher, face aos problemas e ações que surgem, as melhores soluções na realização de um movimento. Daí a importância da repetição, em diferentes contextos, com diferentes estímulos e obstáculos. Pretende-se assim criar um atleta autónomo, com capacidade de perceber o jogo e tomar as melhores decisões, sendo certo que os melhores são os que tomam as melhores decisões.

Para Wrisberg (2007), os bons treinadores abordam o treino em situações muito próximas do jogo, quer física quer mentalmente, incorporando situações técnicas que promovam a aprendizagem das habilidades. O mesmo autor informa que os treinadores sabem como e quando aplicar o *feedback* mas também como desafiar os atletas a serem eles próprios a solucionar os seus problemas - tomadas de decisão.

A necessidade de formar jogadores polivalentes, capazes de dominar uma ampla gama de movimentos e variantes técnicas, faz com que estes possam selecionar as melhores respostas aos problemas que surgem no jogo. Deste modo os exercícios utilizados no treino devem tratar de otimizar as tomadas de decisão, de forma a melhorar a sua eficácia no jogo. (Leite at al., 2009, 2011)

Tavares (1993) conclui, no seu estudo, que os jogadores de basquetebol demoram mais tempo a decidir pelo passe do que pelo lançamento e o drible, pois segundo o mesmo autor a natureza da ação do passe é mais complexa em situação de jogo, ou seja para realizar um passe exige uma ação coordenada entre dois colegas de equipa.

A equipa de basquetebol estabelece relações dinâmicas entre os seus jogadores, que podem ser prejudicadas pelo facto dos jogadores perceberem a forma e em tempos diferenciados os sinais que indicam uma ação de jogo, daí necessidade do treino conjunto da perceção e da decisão (Tavares, 1993). Neste sentido o treino, deve passar pela exercitação de alguns exercícios que envolvam, tomadas de decisão por parte de jogadores. Para isso é necessário criar condições diversas de realização de uma ação e exercitá-la inúmeras vezes para que os jogadores automatizem os movimentos e decidam pela melhor opção.

Segundo Vélez, 2009 deve-se implementar algumas estratégias na distribuição das atividades ao longo de uma sessão de treino de forma a melhorar as tomadas de decisão:

- Em vez de se trabalhar taticamente situações novas mais complexas, por exemplo no 5x5, no final do treino, deve-se fazê-las na parte inicial do treino, de forma a que os atletas estejam mais disponíveis mentalmente, sem estarem fatigados – Realizam-se no inicio dos treinos, as movimentações táticas dos adversários e a respetiva aplicação defensiva a utilizar;
- A melhor forma de conseguir uma adaptação às exigências do jogo é modificar constantemente as condições da prática, tal como sucede num jogo real – Criação por exemplo de situações de desvantagem numérica.

4.3.11. Jogo reduzido e formal

Durante o planeamento anual foi dada primazia ao trabalho através do jogo reduzido, com superioridade, igualdade e inferioridade numérica. Após o treino em jogo reduzido, e depois de serem assimilados os conteúdos, passamos para o jogo formal.

Drubscky (cit. por Balzano et al., 2011, cap. 4) afirma que os jogos condicionados contribuem para o desenvolvimento tático do atleta, já que promove a participação constante em situações que ocorrem durante o jogo.

Cushion; Turner e Martinek (cit. por Leite et al., 2011, p. 289), reforçam a ideia do foco dos exercícios terem de se centrar nas situações de jogo, enfatizando o gosto pelo jogo, o conhecimento tático, proporcionando um espaço importante de realização de elementos técnicos necessários dentro do contexto de jogo.

A competição é um instrumento imprescindível na motivação do atleta, e os jogos condicionados encaixam-se perfeitamente neste aspeto motivacional. Os ambientes competitivos e o prazer de jogar do atleta estimulam o processo.

É importante que o ambiente de trabalho seja motivante pois um treino monótono desestimula o atleta. Segundo Luxbacher (cit. por Balzano et al. 2011, cap. 4), os jogadores devem estar estimulados para o processo de aprendizagem. Devem conviver num ambiente saudável, desafiador e competitivo e sentir-se parte integrante e importante do contexto desportivo onde se encontram inseridos.

4.3.12. O exercício

Na elaboração dos exercícios houve a intenção de, para os mesmos conteúdos, criar exercícios diferentes, que promovessem a motivação dos atletas, evitando a monotonia e o cansaço mental. A maioria dos elementos do nosso plantel tendo transitado da época anterior, por estarem habituados a certas rotinas e exercícios, levou a que se procedesse a certas inovações servindo, muitas vezes, os mesmos objetivos, motivando, todos os jogadores, para um trabalho profícuo, necessário ao seu melhor desempenho desportivo.

Como exemplo foram criadas variantes aos exercícios que aplicávamos, com novas pontuações, critérios de êxito, penalizações, com superioridade ou inferioridade numérica, etc.

Giménez e Sáenz-Lopez, (cit. por Leite et al., 2011, p. 289) sugerem que as características dos exercícios deverão conter alguns princípios tais como: oposição, cooperação, competição, motivação, participação, capacidades-habilidades e princípios metodológicos.

Segundo Wrisrberg (2007), para motivar os atletas durante o treino o treinador deve preparar exercícios que os levem ao sucesso, preparando um plano de treino, tendo em conta as seguintes estratégias: identificar as habilidades que os atletas precisam de aprender/desenvolver, definir as capacidades dos atletas, definir prioridades, determinar os melhores métodos de treino e elaborar o plano de treino.

4.3.13. Estruturação do treino

O treino desportivo é um processo social, multi-facetado, em constante mutação, onde os treinadores tomam decisões tendo em conta uma variedade de situações, influenciados por diversos fatores ou variantes. (Saury & Durand, 1998).

Tendo em conta a fase que antecede o treino, Neville (2011) refere que o comportamento do treinador influencia o comportamento dos jogadores por isso a equipa técnica deve: ser pontual, vestir-se com equipamento apropriado e fazendo-se acompanhar por apontamentos necessários á realização do treino (ex. plano). O mesmo autor refere que os jogadores devem: ser pontuais estando devidamente prontos para a prática, trazer o material necessário e estar devidamente equipado com o vestuário do clube e concentrados mentalmente para o treino.

De acordo com Voight (2002), a aprendizagem dos jogadores pode melhorar quando o treinador estrutura o treino em função dos seguintes princípios: progressões pedagógicas, variabilidade da prática e métodos de ensino. A ausência ou carência de conhecimentos científicos e a tradicional

atuação dos treinadores baseada apenas na intuição pessoal não pode, na maior parte das circunstâncias, resolver com eficácia os complexos problemas do treino Verkhoshanski, (cit. por Borin et al., 2007a, p. 97).

Sáiz (2010) considera que os treinadores devem utilizar estratégias flexíveis de planificação e também criar rotinas que permitam a adaptação à improvisação e à evolução do processo de treino.

Segundo Sáiz e Calvo (2010) o treinador tem a tarefa de identificar e interpretar os objetivos do tipo de competição onde treina e definir o seu modelo de treino.

Dos resultados do estudo realizado por Sáiz e Calvo (2010), conclui-se, que os treinadores destacam a capacidade de adaptação ao contexto que os rodeia, como uma prioridade para o sucesso profissional. Os treinadores enfatizam que não desistem do seu modelo de treino quando mudam o contexto, mas adaptam-se a diferentes situações.

O mesmo autor afirma que a capacidade de adaptação dos treinadores, consiste em saber como interpretar as suas experiências de uma forma eficiente e inovadora tendo em conta o contexto. Ainda sobre os resultados do estudo de Sáiz e Calvo (2010), estes sugerem que a capacidade de adaptação dos treinadores experientes é uma característica fundamental para o sucesso e consiste em adaptar o seu modelo de treino ao contexto específico onde eles se encontram e desta forma têm oportunidade de fazer evoluir esse modelo em situações distintas.

Também, Sáiz e Calvo (2010) referem que em função da idade, sexo, motivação, experiência e grau de exigência, entre outros fatores, os treinadores adaptam o seu modelo de treino.

Tal como diz Lyle, (cit. por Sáiz & Calvo, 2010, p. 18) a filosofia de treino é uma declaração abrangente sobre as crenças e os comportamentos que caracterizam a prática do treinador. Pode refletir valores pessoais do treinador, mas também pode refletir as expectativas e pressões impostas pelo clube a que, o treinador deverá aderir.

Neville (2011) propõe a seguinte estrutura de organização do treino de alto nível:

- ativação geral: com o objetivo de aumentar a temperatura do corpo e trabalho técnico;
- trabalho dos fundamentos: onde há a progressão dos fundamentos individuais específicos;
- trabalho combinado: na presença de habilidades utilizando fundamentos individuais com dois ou mais jogadores;
- trabalho de equipa: trabalho com toda a equipa utilizando as habilidades das duas fases anteriores;
- trabalho em *stress:* trabalho individual e/ou coletivo em crise de tempo;
- condição física: trabalho de salto;
- retorno à calma.

O treino é um momento onde o treinador operacionaliza todo o seu conhecimento, estruturando-o de forma a aplicar os seus sistemas táticos ofensivos e defensivos, desenvolve a capacidade física dos atletas, desenvolve a técnica individual e incrementa o seu modelo de jogo. Por isso, o treinador deve ter em conta diversas condicionantes, no seu planeamento, como sejam o nível técnico, tático e físico dos seus atletas e as suas necessidades em superar as suas deficiências, de modo a que o treino seja os "alicerces" do desenvolvimento harmonioso das suas capacidades, preparando-os para tomarem boas decisões no decorrer dos jogos, sem perderem a motivação necessária para o sucesso desportivo. O treino é desenvolvido na sua grande parte por situações de jogo reduzido e de superioridade e inferioridade numérica onde a competição está sempre presente. Ao longo da época os objetivos a alcançar no treino vão sendo gradualmente alterados face à dinâmica da competição e dos adversários a defrontar em cada final de semana.

Tendo em conta a nossa realidade o treino na equipa do AngraBasket é estruturado da seguinte forma: (Anexo: VII)

- No início do treino - explicação sobre os objetivos do treino. Seguidamente efetua-se um exercício de ativação geral ou com realização dos movimentos ofensivos da equipa em 5x0

alternando nas duas tabelas. Ao longo do exercício vamos aumentando a velocidade de execução. No final todos os jogadores têm um tempo para realizar exercícios mobilidade articular).

- Período de introdução e preparação: preparação do atleta para a realização do trabalho que está definido. Existe um aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais, que preparam o organismo para o trabalho seguinte. A escolha dos exercícios e a sua organização dependem das características do atleta, da posição onde joga e do trabalho a efetuar no treino.
- Parte principal: onde se desenvolve a parte técnico-tática proposta como objetivo do treino.
- Parte final: parte do treino onde os atletas recuperam de forma ativa do esforço provocado pelo treino. Normalmente neste período são efetuadas sessões de lances livres ou pequenos jogos lúdicos de forma a aumentar os índices de motivação e satisfação da equipa.

Sabemos que na prática o fato da equipa não ter um treinador adjunto, não beneficia a excelência do treino pois limita a operacionalização dos exercícios, condiciona a observação cuidada de todos os conteúdos e limita a emissão de *feedbacks*.

Relativamente à avaliação do treino, este assentava no principio da progressão na continuidade, como tal o nível exigido aos jogadores era sempre o máximo. E a avaliação tem como único critério o empenho máximo em cada exercício. Do ponto de vista estritamente técnico, nos treinos da manhã, efetuavam-se registos de lançamento (Anexo: VIII) de forma a avaliar o desempenho dos atletas e sua evolução.

4.3.14. Programa semanal de treino - microciclo de competição

Borin et al. (2007a) referem que a preparação desportiva é um processo objetivo, sistémico e de longo prazo, as decisões tomadas na prática pela

equipa técnica devem-se fundamentar em informações objetivas, pois cada uma delas poderá afetar todo o processo.

A semana de treinos era composta por três treinos matinais (2ª, 4ª e 6ª feira) e cinco treinos à noite. Os treinos matinais destinavam-se normalmente, para os atletas profissionais, no inicio com cerca de 30 minutos de musculação aplicando-se um programa individualizado, definido pelo treinador, com a realização de alguns exercícios com pesos livres, cujo objetivo era essencialmente desenvolver a força explosiva (Anexo: VI). Eram trabalhados os grandes grupos musculares, com incremento gradual da carga, desde os 65% até os 90%. Logo após esse treino de força era realizado um treino no pavilhão de 60 minutos, dedicado essencialmente aos exercidos de técnica individual ofensiva e situações de 1x0, 1x1, 2x0, 2x2, 3x0 e 3x3. Eram exercitadas situações de finalização tendo em conta as nossas movimentações ofensivas e também por vezes era efetuado o registo de lançamentos de diversas posições pré-definidas (Anexo: VIII). Os treinos tinham a duração total de 1 hora e 30 minutos, onde o treinador deixava à responsabilidade do jogador a primeira meia hora de treino, aplicando o plano individualizado e depois no treino de pavilhão já com a presença do treinador.

Nos referidos treinos matinais era admitida a participação de atletas da formação do clube, com disponibilidade e interesse para o treino, com um duplo objetivo, em primeiro lugar de melhorar a sua performance e em segundo lugar motivá-los para a prática do basquetebol, com a possibilidade de treinarem lado a lado com alguns dos seus jogadores de referência.

Relativamente aos treinos da noite, por exemplo num período competitivo, (Anexo: IX) o primeiro treino da semana, iniciava-se com uma pequena palestra antes do início do treino, com o objetivo de apreciação crítica sobre o(s) ultimo(s) jogo(s). Aí eram decifrados alguns dados estatísticos tanto da equipa adversária como da nossa equipa, aspetos esses que, por vezes, ajudavam a explicar as derrotas ou as vitórias, sempre numa perspetiva coletiva. Por fim, eram informados de uma forma sucinta do plano de trabalhos para a semana. No treino propriamente dito eram estabelecidas três metas: a recuperação física dos atletas, alguns aspetos técnico-táticos que não

resultaram ou que foram realizados com dificuldades no jogo anterior e, por último, exercitar a técnica individual ofensiva dos atletas. Neste dia desenvolve-se maioritariamente aspetos gerais de técnica individual ofensiva e defensiva.

No segundo treino semanal, focalizávamos sobre a técnica individual ofensiva e defensiva, melhorando as nossas movimentações, principalmente aquelas que não surtiram efeito nos jogos anteriores e exercitando as possíveis movimentações a efetuar no jogo seguinte. Aproveitámos também esta sessão para aplicar um momento de treino físico em circuito.

No terceiro treino semanal, eram exercitados diversas situações de jogo tendo em conta as movimentações do adversário que iríamos defrontar. Eram "partidas" as movimentações e eram trabalhadas tendo em conta uma estratégia defensiva a aplicar no jogo seguinte.

O quarto treino semanal, iniciava-se com uma reunião com os jogadores, uma hora antes do início do treino, com a apresentação de um vídeo em que se pode apreciar, as movimentações ofensivas do adversário, os jogadores mais influentes, a defesas que normalmente utilizam, os aspetos positivos e negativos da equipa, que justificam, em parte, a estratégia a adotar para o jogo que é transmitida aos jogadores nesta sessão. Esta reunião servia também para chamar a atenção dos nossos jogadores sobre as caraterísticas dos atletas que iriam defender. Este treino era essencialmente dedicado ao plano tático defensivo e ofensivo do AngraBasket, tendo em conta as movimentações da equipa a defrontar na jornada seguinte.

No quinto dia, último treino semanal, era efetuada uma revisão das movimentações ofensivas do adversário e a sua defesa e por fim focalizávamos unicamente nos aspetos táticos ofensivos e defensivos da nossa equipa.

No caso do jogo ser em casa do adversário, por necessitarmos viajar no dia anterior, perdendo um dos treinos semanais, reformulávamos o microciclo semanal, juntando parte do objetivos do primeiro treino semanal com parte dos objetivos do segundo.

No caso de jornada dupla, fora de casa, trabalhávamos durante a semana algumas situações específicas da equipa que jogaríamos em segundo

lugar, sem entrar em muitos pormenores. Mas, as movimentações táticas e o vídeo de *Scouting* dessa equipa era só vista na noite anterior ou mesmo no próprio dia do jogo. Esta foi uma decisão que ao longo dos anos tem-se mostrado mais eficaz, na nossa situação, protegendo os jogadores de alguma confusão que sentiriam a quando de uma explicação quase simultânea das duas equipas a defrontar. No entanto se o jogo, de maior importância estratégica, fosse o segundo, numa jornada dupla, organizávamos o planeamento de treino fundamentalmente para a preparação do jogo de maior relevo para a nossa equipa.

O microciclo aplicado no momento competitivo (Quadro 19) é essencialmente tático. A preparação do jogo, analisando precocemente o adversário, a escolha dos exercícios e da estratégia a implementar, mantendo altos índices de motivação dos atletas, serão de extrema importância para o êxito competitivo. Toda a semana é estruturada em função dos elementos táticos observados do adversário e dos movimentos táticos da equipa, tendo em conta o seu modelo de jogo, tentando melhorar a tomada de decisão em situação de competição.

Um microciclo tem a duração de uma semana, sendo o objetivo semanal claramente definido antecipadamente, tendo em conta o momento da época desportiva.

Quadro 18: Exemplo de microciclo numa fase competitiva

Microciclo no período competitivo							
	2.ª feira	**3.ª feira**	**4.ª feira**	**5.ª feira**	**6.ª feira**	**Sábado**	**Domingo**
Manhã	Treino técnico Trab. de posições	Descanso	Treino técnico ex. Lanç. Trab. de posições	Descanso	Treino técnico/ ex. Lanç.	Descanso	
Noite	Treino Técnico / tático com sit. reduzidas	Treino Técnico / Tático privilegiando os mov. do clube	Treino Técnico/Tático com sit. a destacar nos adversários	Vídeo Prep. jogo Treino Técnico/táctico	Prep. jogo Treino Técnico/táctico	Jogo	Descanso

De acordo com Castelo et al. (1996), (cit. por Martins, 2013, p. 61) a realização de um plano estratégico tem como finalidade prever o comportamento da equipa oponente, delineando um conjunto de cenários possíveis caso os seus objetivos táticos não sejam cumpridos. A sua lógica está dependente do carácter circunstancial em que surge, ou seja, é pensado para uma competição contra um determinado adversário e perante condições que dificilmente se repetirão.

4.4. Preparação dos jogos

A Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), através do seu regulamento de prova (FPB, 2005), regulamenta que todos os jogos tenham uma análise estatística e que os jogos sejam filmados, para serem colocados no *YouTube*. Assim os clubes da Proliga através de uma senha própria têm acesso a todos os jogos desta divisão. Também, através do site da FPB é disponibilizada toda a estatística das equipas participantes na nossa competição, onde se tem acesso aos valores absolutos, médios e percentuais de cada equipa e de cada jogador individualmente. (Anexo: X)

Um dos meios mais utilizados pelos treinadores na preparação de jogos é o *Scouting* (análise das equipas adversárias). As informações retiradas visam essencialmente os movimentos ofensivos e defensivos, situações especiais, características individuais dos jogadores adversários, etc. Com a obtenção de alguns dados, o treinador procura algumas possíveis soluções para ganhar vantagem relativamente ao adversário promovendo uma maior possibilidade de sucesso.

A preparação do jogo seguinte iniciava-se com a observação do nosso último jogo, tentando detetar os pontos fortes e fracos da nossa equipa e também analisar dos dados estatísticos do respetivo jogo (Anexo: XI). Caso fosse necessário, preparávamos um vídeo da nossa prestação dando consequentemente os feedbacks que achasse necessário. Por vezes mais do que preparar os jogos através da equipa adversária, a observação dos jogos da nossa equipa, expondo a todos os atletas os erros detetados como equipa quer

individualmente são de extrema importância para a perceção e entendimento da equipa. (Anexo: XII) Assim, com a observação através de vídeo do nosso ultimo jogo e com a ajuda dos dados estatísticos, era exercitado em treino as situações técnicas e táticas que na minha opinião não tinham sido efetuadas com o grau de exigência que se impõe.

Seguidamente retirava-se, do site da FPB, a estatística individual da equipa adversária com quem iríamos defrontar, bem como algum dado estatístico relevante em termos coletivos. (Anexo: XIII)

De seguida, observava-se o último jogo efetuado pela equipa que iríamos defrontar, tentando retirar todas as informações relevantes e possíveis, desde movimentações ofensivas, os jogadores mais influentes, as defesas normalmente utilizadas, aspetos positivos e negativos da equipa, situações especiais, bolas fora, defesas pressionantes e também a caraterização emocional da equipa adversária e dos seus jogadores, tentando perceber a reação da equipa face aos constrangimentos do jogo.

Se jogássemos com uma equipa que já tivéssemos defrontado nesta época, observávamos também o último jogo realizado entre nós, de modo a perceber a estratégia da equipa adversária, tendo especial atenção às defesas que nos aplicaram, às marcações e às movimentações ofensivas.

Se necessitássemos de mais informação ou se quisesse observar algo em particular, como por exemplo, uma defesa, um jogo ganho ou perdido, uma pontuação fraca, etc, recorria-se à observação de mais um jogo.

Todos estes jogos eram cortados através de um programa de tratamento de imagem, *CyberLink PowerDirector* e apresentados num vídeo final que normalmente tinha a duração de cerca de 15 minutos, tendo em conta o número de jogos observados ou situações pertinentes.

O facto de a equipa não ter um treinador adjunto, todo o trabalho de preparação “do próximo jogo” é realizado pelo treinador. Esta situação provoca uma desvantagem clara pois a discussão de ideias, definição de estratégias e de tomada de decisões, são decididas sem qualquer tipo de oposição, reforço ou mesmo visão complementar.

As decisões tomadas pelo treinador face ao observado no *Scouting* poderão ser a chave do sucesso do jogo, pois permitem escolher o tipo de defesas a utilizar no jogo, de acordo com o grau de dificuldades observadas da equipa adversária, detetar o facto de terem ou não lançadores ou jogarem mais em zonas próximas do cesto, etc.

No ataque, a escolha em incidir este ou aquele movimento ofensivo pode ser definido por lacunas observadas na defesa.

Por exemplo:

1. um fraco jogo interior da equipa adversária, leva a que a nossa equipa opte por jogar com mais frequência em zonas próximas do cesto;
2. a utilização por parte do adversário de um jogador com fraca prestação defensiva leva a que a nossa organização ofensiva promova situações de 1x1 obtendo assim maior vantagem quer na concretização quer na eventual possibilidade duma assistência para um colega melhor posicionado;
3. a utilização por parte da equipa adversária de jogadores com menor mobilidade permite-nos incidir mais a nossa estratégia ofensiva no contra-ataque.

Parecem ser alguns exemplos de variáveis a ter em conta na escolha do plano de jogo.

Ao longo da semana realizaram-se reuniões individuais com atletas da equipa chamando-os à atenção sobre o que foi e o que não foi conseguido atingir no último jogo, assim como aspetos a ter em consideração para o jogo seguinte.

De acordo com Castelo et al. (cit. por Martins, 2013, p. 61), a elaboração de um plano estratégico tem como objetivo prever as ações dos adversários e é pensado para uma competição contra um determinado adversário e em condições que dificilmente se irão repetir.

Assim o plano de jogo incidia sobre questões no plano:

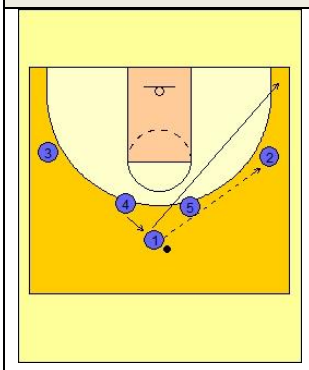
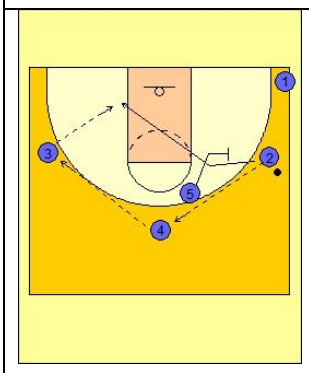
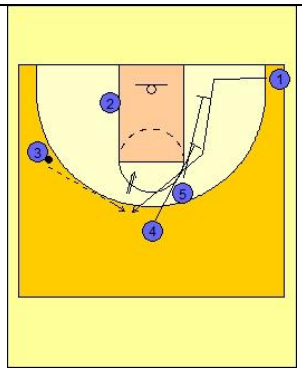
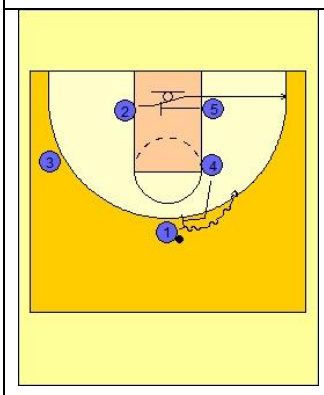
- Defensivo:

- Definição do tipo de defesa a utilizar nos bloqueios diretos e indiretos;
- Quais as trocas defensivas permitidas;
- "*Traps*" – quando, onde e a quem;
- Alternâncias defensivas – quando;
- Efetuar ou não Zona *Press* 2:2:1 (a utilizada nesta época);
- Ajudas interiores ou simplesmente simulações;
- Que responsabilidades dos defesas do lado da ajuda;
- Etc.

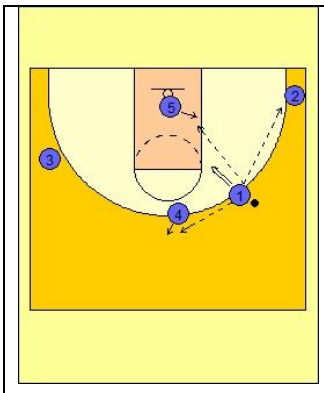
- Ofensivo:
  - Atacar no 1x1 um jogador com fraca prestação defensiva;
  - Onde deve chegar a bola para a finalização optando por jogadores com níveis mais altos de eficácia;
  - Libertar espaço para lançamento ou para jogo interior;
  - Criação de situações de penetração;
  - Jogo com rápidas transições ou com um ritmo baixo;
  - Utilização de jogadores exteriores em zonas interiores que tirem vantagem física e/ou técnico/táticas relativamente ao adversário;
  - Etc.

Com o plano de jogo traçado era elaborado e fornecido aos atletas um pequeno resumo de alguns dados da estratégia da equipa, quer defensiva quer ofensiva e de duas ou três características dos jogadores adversários, para os ajudarem a relembrar das suas tarefas.

Quadro 19: Exemplo de um movimento Ofensivo *"Camisa"* da equipa do Física de Torres Vedras e a respetiva estratégia defensiva.

Esquema tático	Estratégia defensiva
	- Fechar linhas de passe aos extremos A2 e A3.
	- Fechar linha de passe A4 – ponto de pressão; - No BI de A5 ao A2, D2 nega o corte por baixo do bloqueio; - "*Body Check*"[3] de D5 a A2.
	- D2 defende a ¾ ; "*Staggered*"[3] a A1 com "defesa em comboio"[3] de D1; - D5 nega o corte de A1 pela linha final; - D4 nega o "*Curl*"[3]; - D3 pressiona a bola.
	- No BD de A4 a A1 os defensores trocam de marcação; - No BI de A5 a A2, D2 passa por cima do bloqueio enquanto D5 prende o A5 no BI.

[3]Ver significado na Lista de termos específicos

	- D5 defende a 3/4 ; - D1 nega a penetração pelo meio; - Na penetração para o cesto pela linha final de A1, D2 simula a ajuda e mantem a marcação individual definida.

Legenda: A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio direto; BI – Bloqueio indireto.

Como foi referido anteriormente é efetuado também um estudo sobre as características individuais dos jogadores a defrontar. Esta análise é feita de acordo com os dados estatísticos disponibilizados pela FPB onde estão referenciados os jogadores de maior destaque, pelo visionamento de jogos e também pela nossa análise empírica, acerca das características dos jogadores adversários, adquirida ao longo das suas carreiras desportivas.

Quadro 20: Características individuais dos jogadores a defrontar

Nº	Posição	ID	Características físicas/técnicas/táticas e psicológicas
15	4/5	A	- Lançador de 3P; - Ressaltador; - MVP da equipa; - Lento e pesado; - "*Pop Out*"[3] nos BD; - Impulsivo nas reações.

9	2/3	B	- Muito rápido e explosivo; - Penetrador; - Baixas % de lançamentos; - Jogador com mais assistências; - Jogador baixo mas o 2º melhor ressaltador; - Excessivas TO e faltas; - Bom trabalho de pés a poste baixo; - Bom defensor.
8	3/4	C	- Lançador de 2P; - 2º melhor marcador da equipa; - Ressaltador; - Arranque forte em drible; - Por vezes individualista; - Conflituoso.
12	1/2	D	- Lançador e penetrador; - 2º jogador com mais assistências; - Cria muitos desequilíbrios; - Bom defensor; - Rápido; - Inteligente.
13	4	E	- Lançador em zonas próximas do cesto; - Rápido e explosivo nos movimentos; - Jogador em ascensão na época; - Forte fisicamente.
10	1	F	- Lançador de 2P e 3P; - Penetrador; - Cria muitos desequilíbrios; - Lança de longe ao cesto; - Lança após o BD; - Lê muito bem os bloqueios; - Jogador muito faltoso. - Atleta com muitas lesões.

11	1	G	- Lançador de 2P e 3P; - Penetrador; - Cria muitos desequilíbrios; - Jogador com muitas faltas; - Rápido; - Lê muito bem os bloqueios.
14	4	H	- Jogador jovem; - Pouca experiência; - Baixa % de lançamentos; - Joga 15 minutos por jogo para descansar outros jogadores.
7	3/4	I	- Experiente jogador; - Jogador de equipa; - Joga um período por jogo.
5	2	J	- Jogador jovem; - Pouca experiência.

Legenda: ID – Identificação; MVP – *Most valuable player*; BD – Bloqueio direto; P – pontos; TO – perda de bola.

4.4.1. Dia de competição

No dia da competição, se o jogo for em campo adversário, é estabelecido horário obrigatório para o pequeno-almoço, à exceção das viagens que se realizam na madrugada do dia do jogo, onde o pequeno-almoço é facultativo. Mais tarde, é marcado o almoço para toda a comitiva, não sendo permitida nenhuma ausência. De seguida, os atletas podem confraternizar até à hora de saída para o jogo. Normalmente, chegamos ao pavilhão entre 90 a 120 minutos antes do jogo. Á chegada há tempo para o relaxamento e convivência com os colegas seguindo-se a fase de se equiparem para o jogo. Os atletas que necessitam de alguma sessão de fisioterapia, equipam-se mais cedo de forma a realizarem um breve aquecimento, seguido de treino de lançamentos, normalmente 100 lançamentos para cada jogador. Segue-se uma breve reunião no balneário para relembrar o plano de jogo, informação sobre

quais os árbitros que vão arbitrar e elucidar algum aspeto relacionado com estes que se ache importante referir. É neste momento que é especialmente necessário o apoio, união e o incentivo entre o grupo de trabalho pois a equipa entra numa fase de alguma ansiedade muito próxima da competição. É dada a oportunidade para intervir o capitão ou ao sub-capitão da equipa, no final da palestra dada pelo treinador.

Após a preleção, os jogadores dirigem-se para o espaço de jogo e dão início à sua rotina de preparação para a competição que é pré-definida pelo treinador.

No final do encontro é efetuada uma pequena palestra sobre o jogo, no centro do campo e sempre numa perspetiva coletiva.

Posteriormente os atletas dedicam-se a exercícios de recuperação do esforço.

Por vezes, já no Hotel, são chamados pelo treinador, alguns jogadores para uma pequena conversa sobre o jogo, para serem debatidas algumas questões do foro individual.

4.4.2. O jogo

Por possuir, creio eu, um elevado espírito competitivo, de ser insatisfeito por natureza e gostar de desafios, lido mal com a falta de qualidade de jogo, que por vezes se constata, tanto na derrota como na vitória.

No banco raramente estou sentado, porque considero que ao estar mais perto dos meus jogadores consigo uma melhor gestão e motivação da equipa. Tento focar-me no essencial não sobrecarregando os jogadores com excesso de informação, focando os meus *feedbacks* em informações preventivas, corretivas e positivas. Durante o jogo sinto necessidade apoiar os meus jogadores nos bons e maus momentos, vivendo o jogo com grande emoção.

Apesar de termos uma estratégia delineada para o jogo, por vezes esta é alterada devido a imprevistos ou por não estar a surtir efeito. Acho que devemos ter a humildade suficiente para assumir que, por vezes, a estratégia em confronto, montada pelo treinador da equipa adversária, está a ser mais eficaz. Neste caso cabe a nós ter a capacidade de corrigir ou promover outras

estratégias no sentido de contrariar a vantagem do adversário. Falo de diferente utilização de jogadores, diferente tipo de defesa, variação da estratégia de ataque, pressões a campo inteiro, canalização do jogo para zonas/jogadores específicos, entre outras.

Nesta época, dentro do grupo de trabalho, 7 jogadores eram os mais utilizados, embora, sempre que possível, se dava oportunidade de tempo de jogo aos jogadores menos utilizados, sem hipotecar os objetivos competitivos da equipa. Esta gestão é sempre particularmente difícil pois todos os jogadores treinam e querem jogar mesmo que, como sucede em alguns casos, não tenham os requisitos físicos, técnicos, táticos e psicológicos necessários a este nível competitivo.

4.5. *Scouting* como ferramenta da atividade profissional

4.5.1. Definição

Um dos meios que os treinadores recorrem para preparar treinos e jogos é o *Scouting (Scout).* Esta é uma palavra de origem inglesa que significa explorar. O *Scout* analisa o jogo ou o treino, de forma a avaliar quer os jogadores quer a equipa. É um recurso muito utilizado no desporto e em particular no basquetebol. Com os dados retirados no *Scouting*, as equipas conseguem ter uma base de trabalho, através das informações sobre o desempenho de cada uma das equipas no jogo. Assim o departamento técnico tem ao seu dispor um importante instrumento que servirá para melhorar o desempenho da sua equipa quer em treino quer no jogo. Sousa et al. (2003) refere que no desporto de alta competição (e não só) o critério mais habitual e importante para avaliar o desempenho de um atleta ou de uma equipa são os resultados desportivos, não só traduzidos no ganhar ou perder dos jogos, mas também, pelo atingir de determinados lugares classificativos ou pontuações.

4.5.2. Objetivos

O objetivo do Scouting é analisar um jogo efetuando um programa de intervenção, usando visualizações de vídeo melhorando assim a perceção real do que os jogadores executam durante a competição de uma equipa de basquete, tentando assim aumentar os níveis de desempenho desportivo da sua equipa (Ortega, et al., 2008). Também Contreras e Ortega (2000) referem que a observação da competição tem por objetivo obter, analisar e trazer dados relevantes para o treinador com o objetivo de melhorar o rendimento desportivo da equipa.

A análise do jogo pode ser da equipa adversária mas também da nossa equipa. As variáveis psicológicas, tais como a perceção do que o jogador fez, são fundamentais para o pleno desenvolvimento do jogador e para a multiplicidade de fatores que ocorrem durante um jogo (Sáenz-Lopez, et al., 2007).

Segundo Savonko, (cit. por Ortega et al., 2008, p. 208) conhecer e detetar os erros cometidos e as ações tomadas, deve ser um dos principais pontos de partida para a correção de erros e, consequentemente, melhorar a performance desportiva. Esta auto-avaliação é uma componente indispensável da auto-consciência que o homem tem de si mesmo e do mundo que o rodeia, e pode medir as suas ações com espírito crítico, considerando determinados objetivos e metas.

Assim sendo Ortega et al. (2008) distingue a sobrevalorização referindo-se como uma avaliação inadequada para o excesso, no caso em que o atleta não percebe que o seu desempenho é pior do que na realidade pensa que é. Por outro lado, a subvalorização refere-se a uma avaliação inadequada padrão, em que o atleta percebe o seu desempenho como pior do que ele é na realidade.

O mesmo autor refere ainda que a partir desta perspetiva, se um jogador comete erros e a sua avaliação é adequada, ou seja entende e aceita o erro, permite-lhe melhorar o seu desempenho desportivo. Pelo contrário, se um atleta tem uma auto valorização inadequada superestimando as suas ações em

jogo, será muito difícil de entender e aceitar o erro, uma vez que poderia se manifestar a tendência de atribuí-la a fatores externos, que impedem a sua vontade de melhorar o seu desempenho desportivo Ortega et al. (2008).

Na mesma abordagem, mas em sentido inverso, os jogadores que, apesar de agirem corretamente, veem o seu desempenho como negativo ou desvalorizado, limitarão as suas possibilidades de aprendizagem, relacionando este processo diretamente com a auto-confiança e auto-eficácia do jogador, que podem ser prejudiciais.

Também Del Monte (2005) num estudo com atletas de elite, conclui que um atleta que tem uma autoavaliação adequada melhora o seu desempenho desportivo.

Os resultados de um estudo elaborado por Ortega et al. (2008), indicam que depois do programa de intervenção através de vídeo, os jogadores melhoraram as suas perceções reais sobre o que tinham feito durante a competição, aumentaram as suas percentagens de eficácia de ações positivas e diminuíram as suas percentagens de ações negativas. Os dados deste estudo indicam que o recurso ao vídeo para a visualização de ações de jogo, permite ajustar a perceção da realidade e consequentemente uma melhor compreensão por parte dos atletas das suas ações negativas e positivas, um contributo chave para as sessões de treino. Isto, de igual modo, influencia positivamente a melhoria do desempenho, individual e coletivo.

O superior conhecimento que se tem hoje em dia da própria equipa e das equipas adversárias diminui a informação desconhecida sobre ambas elevando desta forma a competitividade na modalidade.

4.5.3. Conteúdos de observação

Para que a análise do jogo tenha fidelidade e validade é necessário desenvolver sistemas e métodos de observação que possibilitem o registo dos factos relevantes do jogo, produzindo-se, deste modo, informação objetiva e quantificável. O aumento do conhecimento por parte dos treinadores, através da informação recolhida, tem permitido compreender o desenvolvimento do jogo e do treino, passando invariavelmente pela identificação de

comportamentos que comprovam a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas (Prudente et al., 2004).

Na literatura específica é sublinhado o fato da análise do jogo começar a centrar-se na procura de informações qualitativas (Garganta, 2001) constituindo desta forma, informações de extrema importância que deverão ser complementadas com as observações quantitativas.

Segundo Tavares (2006), para que o processo de observação e interpretação dos dados da análise de jogo sejam credíveis, é necessário qualidade e competência de quem os faz.

Tavares (2001) e Sampaio (2001) referem a importância da análise do jogo pois as competições são a fonte de recolha de informações imprescindíveis para depois aplicação no processo de treino. Referem também que é a partir do jogo que se aprende o que se deve treinar e assim preparar o processo de treino para objetivos específicos.

Para além das movimentações ofensivas e defensivas adversárias, das características dos atletas (técnicas, táticas, físicas) observadas através do visionamento de vídeos de jogos é também importante a análise de outros indicadores como sejam: jogadores com maior tempo de jogo, número de pontos marcados, ressaltos obtidos, assistências, perdas de bola, recuperações de bola, percentagens de concretização de 2 e 3 pontos e lances livres. Indicadores esses que são dados a ter em conta na análise dos dados estatísticos recolhidos através do site da FPB (Anexos: XII e XIII) e assim complementamos o trabalho de vídeo. A análise conjunta dos indicadores de jogo são responsáveis por fornecer aos treinadores e atletas informações uteis que servirão para estabelecer estratégias adequadas de treino e consequentemente para os jogos, objetivando a melhoria do desempenho individual e coletivo.

4.5.4. Meios de observação

O processamento de informação visual é muito complexo e aliado às pressões e emoções que os treinadores sofrem num jogo, por isso, tem sido sugerido e utilizado a observação sistemática e objetiva, permitindo assim

recolher um número significativo de dados sobre o jogo, nomeadamente através de sistemas computadorizados (Garganta, 2001).

Vários são os autores que atualmente, no âmbito do desporto, desenvolvem programas informáticos para a análise de jogo, tornando-a mais fácil e rápida, uma vez que esta tem um papel preponderante na interpretação do desempenho, sendo simultaneamente um fator chave na preparação e melhoria do rendimento. No nosso clube, por dificuldades orçamentais, não foi possível ainda adquirir um programa específico de Scouting. Por isso, utilizamos um programa de tratamento de imagem, *CyberLink Power Diretor*, onde são efetuados "cortes" de momentos do jogo, para posterior apresentação em vídeo dos aspetos, no nosso entender, importantes a ter em conta na aplicação da estratégia de jogo. Torna-se essencial recolher o máximo de informação de jogo de forma a melhor direcionar os processos de treino.

No entanto Garganta (2001) alerta para o facto de a tecnologia poder melhorar significativamente a qualidade e a rapidez do processo de observação e de análise do jogo, desde que o seu uso seja adequado.

Paralelamente ao trabalho de vídeo, a utilização da estatística fornecida pela FPB quer da nossa equipa quer da equipa adversária são um instrumento valioso na preparação dos jogos. Esta análise estatística é claramente uma das formas mais utilizadas para se avaliar o desempenho em jogo. Representada por uma observação numérica das ocorrências dos indicadores de jogo, a estatística pode ser considerada uma técnica quantitativa.

Ao longo dos últimos anos a treinar neste nível competitivo e com a aproximação estabelecida com treinadores do continente foi possível também um debate e troca de informações que se mostraram por vezes muito valiosas para melhor perceção da estratégia mais correta a implementar.

4.5.5. Seleção e organização de dados

Tavares (2006) refere que existem alguns riscos na análise do jogo pois a simples observação não pode ser supervalorizada, bem como a análise dos dados estatísticos do jogo. Estes dados incidem sobre um número restrito de observações e por isso não poderão ser o único critério para alterar as opções

do jogo. Os dados estatísticos são importantes mas não poderão ser vistos de uma forma isolada tendo em conta as decisões a tomar pelo treinador na orientação de uma equipa.

Garganta (2001) refere que nas modalidades coletivas os atletas são condicionados por alterações do meio ou seja pelas constantes mudanças do jogo e por isso a observação dos jogadores é muito difícil e complexa.

Assim, com a seleção e organização dos dados observados procuramos que o plano de jogo incorpore algumas limitações:

No plano defensivo, adotar uma estratégia coletiva tendo em conta as movimentações ofensivas do adversário:

- Dificultar a entrada da bola num determinado jogador;
- Impedir mudanças do lado da bola;
- Fechar os pontos de pressão;
- Apresentar no máximo dois tipos de defesas dos bloqueios diretos;
- Dificultar a entrada na área restritiva dos jogadores mais altos da equipa adversária;
- Negar as penetrações pelo meio do campo; etc.

No plano ofensivo adotar uma estratégia coletiva tendo em conta as movimentações defensivas do adversário:

- Potenciar o ataque tentando utilizar os principais finalizadores da equipa;
- Movimentos prioritários tendo em conta as características individuais e coletivas do adversário;
- Pôr mais pressão sobre jogadores com fracos recursos defensivos; etc.

4.5.6. Aplicação e (re)organização do treino

Para Godoy e Ortega (1998) o sistema de jogo supõe a organização das ações individuais e coletivas que o treinador seleciona, ordena e distribui

espacialmente e temporalmente para resolver os problemas nas diferentes fases do jogo, ataque ou defesa.

Todos os elementos depois de estudados e interpretados pelo gabinete técnico, possibilitam avaliar os jogadores e a equipa, planear o treino e corrigir as lacunas encontradas (Tavares, 2006).

Pintor (1988) (cit. por Godoy & Ortega, 1996, p. 9) estabelece princípios gerais para a elaboração, desenvolvimento e execução de um sistema de jogo na fase de ataque:

- Distribuição eficaz dos espaços de ação;
- Adequação das capacidades individuais;
- Oportunidades para todos os jogadores;
- Respeito pelo planeamento estratégico;
- Variabilidade e alternância dos métodos implantados;
- Coordenação espaço-temporal e uso espacial adequado nas interrupções;
- Diversas possibilidades simultâneas ou sucessivas de ação final;
- Ação continua;
- Mudanças rápidas da posição da bola;
- Diversidade de espaços utilizados para as ações preparatórias e finais;
- Equilíbrio entre o ressalto atacante e a recuperação defensiva;
- Processo de finalização - lançamento.

Tendo em conta as movimentações do adversário, Godoy e Ortega, (1996), elabora também o sistema de jogo na fase defensiva do basquetebol cumprindo com alguns princípios:

- Distribuição eficaz dos defensores;
- Adequação das capacidades defensivas individuais;
- Definição das ajudas defensivas;
- Respeito ao planeamento estratégico defensivo;
- Seleção adequada dos meios defensivos contra cada ação do ataque;
- Coordenação espaço-temporal adequado;

- Limitar as possibilidades do ataque;
- Controlar os deslocamentos dos atacantes;
- Impedir as rápidas movimentações da bola;
- Limitar as ações dos atacantes e possibilitando as interações defensivas;
- Equilíbrio entre o ressalto defensivo e o contra-ataque.
- Término da fase defensiva com a recuperação de bola.

Ainda sobre os princípios para a construção do sistema defensivo, Daiuto (cit. por Farias, 2008, pp. 27-28), faz referência aos seguintes princípios:

- Determinação de defender;
- Gosto pelo sistema defensivo;
- Agressividade;
- Comunicação;
- Nunca descansar na defesa;
- Organizar o equilíbrio defensivo;
- Treinar o equilíbrio defensivo;
- Dominar alguns fundamentos ofensivos;
- Não cometer falta desnecessariamente;
- Situações de defesa em momento especiais;
- Não perder contato visual com a bola e nem com o jogador;
- Não esquecer os três AAA (agressividade, alerta; e ambição).

Segundo Dupuis (2000) (cit. por Tavares, 2006, p. 63) “a análise do jogo tem as seguintes vantagens para o processo de treino:

- Um retorno rápido de informações para uma análise em tempo real permite uma resolução imediata no jogo;
- A recolha de diversas ações para análise tática de sistemas de jogo de uma equipa permite intervir no treino de forma a utilizar estratégias mais adequadas;
- A análise do comportamento técnico dos jogadores com o intuito de aperfeiçoar a sua realização técnica bem como também nas decisões táticas;

- Uma análise do impacto energético das ações do jogo, com o objetivo de orientar os treinos, respeitando as restrições específicas da situação de jogo."

A identificação por meio da utilização do *scout* dos pontos fortes e fracos de um atleta facilitarão a individualização do treino desportivo. Os pontos fortes deverão ser potencializados para que se possa promove-los em jogo, enquanto que os pontos fracos deverão ser corrigidos ou mesmo neutralizados por exemplo atraves de esquematização tática.

O estudo do jogo pretende acrescentar conhecimento ao treinador aliado aquele que foi adquirido ao longo da sua carreira. A tomada de decisão, por parte do treinador, será desta forma "alimentada" por um conhecimento alargado e focado nos objetivos da equipa. Desta forma temos a oportunidade da identificação do potencial dos jogadores e a possibilidade de destacar os indicadores de desempenho que requerem especial atenção na planificação do treino.

Tendo em conta os dados retirados da análise dos jogos e dos dados estatísticos observados, estabelecendo a estratégia de jogo, passamos para operacionalização no treino. No inicio da semana, começamos por aplicar exercícios envolvendo situações taticas do jogo do adversário, de uma forma segmentada, aplicando jogos reduzidos dando informações precisas e concretas. Mais tarde no dia de apresentação do video de scouting, passamos para as movimentações em 5x5. Nesta altura os jogadores já se aperceberam do tipo de defesa a aplicar nas diversas situações táticas. Nesse momento focalizamos sobre o treino das rotações e também as situações especiais. No dia seguinte, normalmente antes do dia de jogo, faz-se uma revisão da estratégia de jogo, conscializando os atletas para a importância da concentração quer neste ultimo dia de treino, quer já para o dia do jogo.

4.5.7. Resultados

Segundo Ortega, et al. (2008) depois de um programa de intervenção, os jogadores melhoraram as suas perceções reais sobre o que tinham feito

durante a competição, aumentaram as suas percentagens de eficácia de ações positivas e diminuíram as suas percentagens de ações negativas. Os mesmos dados indicam que o uso do vídeo para visualização de ações de jogo, permite ajustar a perceção da realidade e consequentemente uma melhor compreensão por parte dos atletas das suas ações negativas e positivas, um contributo chave para as sessões de treino. Isto, de igual modo, influencia positivamente a melhoria do desempenho, individual e coletivo.

Ferreira (2009, p. 152) refere a importância do estudo dos chamados momentos críticos do jogo, definindo-os como "episódios do jogo que alteram a dinâmica na qual este vinha prosseguindo, sendo possível identificar uma perturbação instantânea do estado de relação equilíbrio-desequilíbrio vivido pelas duas equipas." O mesmo autor refere que é principalmente no final de um jogo e mais especificamente na última posse de bola, que pode dar a vitória ou a derrota, que a qualidade da tomada de decisão dos jogadores poderá ser decisiva. Portanto esse momento é claramente um "período potencial de crise".

Este momento também é estudado na preparação dos jogos pois, no visionamento de jogos equilibrados das equipas adversárias, os últimos momentos de jogo são sempre alvo de observação, tentando-se descobrir alguma movimentação específica para os últimos segundos do jogo, quem normalmente tem a posse de bola, quem efetua os últimos lançamentos e em que zonas do campo o faz.

"O processo de preparação para a competição e a antecipação de determinados cenários possíveis pode considerar-se como uma forma de controlar os momentos críticos do jogo. Essa antecipação terá todas as condições para provavelmente refletir-se em respostas mais adaptadas e consistentes ao longo da competição" (Ferreira, 2009, p.152).

5. Considerações finais

5. Considerações finais

Após o término da licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física a minha atividade desportiva, não letiva, tem sido sempre no clube AngraBasket, primeiro como jogador e depois como treinador. Aqui tenho vivido grandes emoções, ganhei muitas amizades e cresci como treinador, ficando cada vez mais apaixonado pelo basquetebol.

Este período de sete anos, incluindo a época desportiva de 2011/2012, a que se refere o presente relatório, tem sido sem dúvida um teste ao conhecimento adquirido, uma aprendizagem contínua e a confirmação da minha opção de vida, como treinador de basquetebol, apesar das dificuldades de toda a ordem, do trabalho árduo e algumas ausências forçadas em relação à família. Por outro lado tem sido motivador a experiência como treinador, pela vivência com todos os agentes desportivos, com as emoções fortes, com a competição em si, com a experiência acumulada, pelas situações de treino e de jogo, com a diversificação de áreas envolvidas no treino desportivo e a sua dificuldade na preparação e resolução de situações por vezes complexas. Num processo competitivo, como o da Proliga, em que semanalmente somos avaliados, as vitórias obtidas, em grande parte pelo desenvolvimento individual e coletivo da equipa, são a compensação desse esforço mas, no caso das derrotas é por outro lado aguçada a nossa capacidade de superar as lacunas eventualmente detetadas, com mais trabalho e engenho.

Durante a minha carreira como treinador tenho dado sempre muita importância às boas relações humanas com todos os agentes desportivos, que se constata serem fundamentais para o sucesso desportivo. É igualmente fundamental que sejam estabelecidos limites que não devem ser ultrapassados, sob pena de conspurcar a sã convivência entre todos, como sejam a falta de profissionalismo e o ultrapassar das mais elementares regras de cidadania. Nestes casos, também aqui, a tomada de uma decisão rápida é fundamental….

As dificuldades orçamentais que se verificaram na época desportiva 2011/2012, foram prejudiciais no desempenho do clube AngraBasket mas,

contribuíram para integrar na equipa jogadores jovens, provenientes da formação do clube, o que possibilitou a esses atletas maior tempo de jogo, contribuindo para o seu crescimento desportivo e motivacional. A nossa equipa, sendo estruturalmente amadora (dirigentes, treinador, fisioterapeuta e a grande maioria dos jogadores já que têm uma atividade principal fora do contexto do clube), na época 2011/2012 possuía 4 atletas profissionais que por terem mais tempo de treino diário constituíam o núcleo principal da equipa em termos competitivos.

Ao longo dos anos com a experiência adquirida, com a troca de opiniões entre técnicos, com as formações contínuas realizadas, etc., é natural que tenha crescido como treinador mas considero fundamental o presente trabalho por contribuir para uma reflexão do meu percurso como treinador, necessária à melhoria do meu desempenho e a uma afirmação sócio-profissional, muito embora tenha conhecimento que, por não ser perfeito, tenho sempre muito que aprender.

Constatou-se durante o trabalho sobre a época desportiva em análise a importância do uso de dados estatísticos e observação do jogo, que o modelo de treino a implementar deverá refletir o contexto e o nível de envolvimento dos jogadores, que com o treino integrado conseguiu-se conciliar o rendimento desportivo com a economia de tempo e que as tomadas de decisão são de fulcral importância em todo o processo que envolve o treino.

Com os conhecimentos adquiridos como treinador da equipa sénior do AngraBasket, tenho estado sempre disponível para colaborar com a formação do clube. Por já ter sido o coordenador dos escalões de formação, tenho frequentemente colaborado com o atual coordenador aconselhando-o e até, quando solicitado, realizando treinos aos diferentes escalões etários.

Para finalizar não quero deixar de referir que a experiência que vivi no AngraBasket, que agradeço reconhecidamente, onde fui ao longo dos anos passando também por diferentes fases de formação contribuiu para o meu enriquecimento pessoal e profissional. Com o presente trabalho é fechado um ciclo, que pelas circunstâncias da vida será o princípio de um outro.

Assim, reportando-me incisivamente sobre o período de trabalho ao qual respeita o presente relatório, teremos de começar, obrigatoriamente, pela definição dos objetivos para a época 2011/2012. Numa fase inicial, houve algum cuidado com o recrutamento de novos jogadores para o plantel, correspondendo à necessidade de ocupação de posições que fariam diferença num campeonato competitivo como o da Proliga. Mesmo com as dificuldades financeiras que o clube atravessava, a par da economia portuguesa, temos a certeza que formamos um grupo de trabalho possível bem como competitivo para o nível de competição onde estávamos inseridos.

Como treinador, e constatando o grupo de jogadores que o clube pôs à minha disposição, era, então, altura de definirmos objetivos para a época a que nos reportamos. O grupo era constituído inicialmente por treze jogadores, sendo que nove eram amadores e quatro profissionais.

Definimos como objetivos competitivos principais a conquista de um lugar nos *play-offs* da competição e inclusão nos primeiros cinco lugares da fase regular. Como objetivos secundários, a revalidação do troféu António Pratas (conquistado na época anterior) e a classificação entre os oito primeiros da Taça de Portugal. Como objetivos pessoais, "dar" mais tempo a jogadores provenientes da formação do clube, bem como atletas locais e proporcionar bom nível de basquetebol.

Em termos de análise, cumprimos com os nossos objetivos iniciais, classificamo-nos em terceiro lugar da época, e, consequentemente, o acesso aos *play-offs*, repetindo a classificação alcançada no ano anterior, com um orçamento considerado inferior. Jogamos, então, com o sétimo classificado da fase regular, a equipa de Física de Torres Vedras. A série foi disputada em quatro jogos, onde perdemos contra a equipa lisboeta por três derrotas e uma vitória.

Numa equipa que assenta a sua conceção de jogo na performance dos seus jogadores profissionais, não tivemos a participação de dois elementos chave nesta fase da competição. De facto, os dois jogadores norte-americanos (posição1 e 5), considerados fundamentais no enquadramento tático da equipa,

lesionaram-se com alguma gravidade no término da época regular, condicionando-os, sobremaneira, para a fase seguinte.

Com a não participação plena do nosso base, bem como as dificuldades sentidas pelo nosso poste nos *play-off*, foi extremamente difícil para nós a prossecução dos objetivos traçados, visto não termos substitutos de qualidade igual ou superior a estes atletas para compensar a sua ausência.

Esta série foi excessivamente penalizadora para nós, visto terminarmos a fase regular em terceiro lugar, resultando o aparelhamento com uma equipa teoricamente inferior e com a qual perdemos. É de referir que, em caso de vitória nos *play-offs*, passaríamos aos quartos de final da competição, o que, por si, já seria uma excelente campanha do nosso clube, nessa época.

Nos objetivos secundários, o clube AngraBasket não passou da primeira fase da competição do troféu António Pratas, mercê, na nossa opinião, de um começo tardio de toda a atividade relativa aos processos de treino da equipa.

No cômputo geral, podemos então concluir que a nossa participação no IX Campeonato da Proliga, foi positiva, dado que cumprimos com os objetivos previamente definidos e considerados prioritários.

6. Bibliografia

6. Bibliografia

Aguila, M. & Turiño, J. (2002). El entrenamiento integrado en baloncestistas jóvenes. *Efdeportes*. Revista Digital, Año 8 (55). Consult. a 13 de Abril de 2011, disponível em http://www.efdeportes.com/efd55/balonc.htm.

Alves, B. (2006). *Congruências na relação entre Clubes e Seleções Nacionais de Futebol,* monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto Educação Física, na área de Rendimento – Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, p.18.

Alves, F. (2010). Modelos de periodização. *Efdeportes*. Revista Digital, Año 15 (148). Consult. a 08 de Março de 2012, disponível em http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm

Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomada de decisão no desporto. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia aplicada ao desporto e à actividade física* (pp. 361-388). Braga: Sistemas Humanos.

Alves, R. (2012). Glossário Bilingue de Basquetebol. Consultado em 6 de Agosto de 2013, disponível em http://www.fpb.pt/fpb_zone/portal/img/home_293/fotos/61011011571525270614.pdf

Antón García, J. L. (1994). Bases teóricas de valoración del entrenamiento integrado físico-técnico-táctico in *Balonmano: Metodología y alto rendimiento (*pp. 287-297). Barcelona: Paidotribo.

Araújo, D., Davids, K. & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise,* 7, pp. 653-676.

Araújo, J. (1992). Ser treinador de Alta Competição in *O Porto e o Desporto – Intervenções de Jorge Miguez Araújo*. (pp. 45-46). Porto: Câmara Municipal do Porto, Pelouro de Fomento Desportivo.

Balzano, O., Pereira, J. & González, R. (2011) – Abordagem metodológica no treinamento integrado de futsal e futebol, na formação desportiva do atleta de futebol de campo. *Efdeportes R*evista Digital, Año 16 (156) Consult. 22 Setembro 2012, disponível em http://www.efdeportes.com/efd156/treinamento-integrado-de-futsal-e-futebol.htm

Bangsbo, J. (1994). *Anaerobic Training in Fitness Training in Football: a Scientific Approach.* HO+Storm, Bagsvaerd. University of Copenhagen, pp. 185-221.

Barbosa, A. (2008). Diferenças entre periodização convencional, periodização táctica e treino integrado. *Efdeportes R*evista Digital, Año 13 (122). Consult. 13 Julho 2012, disponível em http://www.efdeportes.com/efd122/periodizacao-convencional-tactica-e-treino-integrado.htm

Bompa, T. (2002). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4ª Ed. Iowa. Kendal/Hunt.

Bompa, T. (2005). *Treinando Atletas de Desporto Coletivo*. São Paulo, Brasil: Phorte Editora.

Borin J., Gomes, A. & Leite, G. (2007a). Preparação desportiva: Aspectos do controlo da carga de treinamento dos jogos coletivos. Revista da Educação Física. 18(1), pp. 97-105.

Borin J., Oliveira, V., Ventura, F., Fraciscon, C. & Vieira, N. (2007b). Modelação Competitiva de Basquetebolistas por Concentração de Lactato. *Saúde em Revista*. Piracicaba, 9 (21), pp.13-18

Calleja-González, J., Rokafort A. & Cepeda, N. (2009). Protocolos Individualizados de Preparación Física en Jugadores de Baloncesto Moderno in Lorenzo. A., Ibáñez, S. & Ortega, E. (Eds.), *Aportaciones Teóricas y Práticas para el Baloncesto del Futuro*. pp. 221-239, Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparación fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Efdeportes R*evista Digital, Año 3 (12). Consult. 20 Dezembro 2012, disponível em http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm

Carvalhal, C. (2013). *Modelo de Jogo.* Consult. 10 Junho 2013, disponível em http://www.coachcarvalhal.com/site/pt/artigos/modelo-de-jogo.

Castelo. J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo.* (pp. 543 – 546). Lisboa: Edições FMH – UTL.

Castelo, J. & Barreto, H. (2000). O treinador desportivo. Perfil e competências in Castelo J., Barreto H., Alves F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., Vieira, J. in *Metodologia do treino desportivo. (*pp. 609-647). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Chase, W. G. & Simon, H. A. (1973). Perception in Chess. *Cognitive Psychology, 4, pp.* 55-81.

Contreras, M. & Ortega, J. (2000). La Observatión en Los Deportes de Equipo. *Efdeportes R*evista Digital*, Año 5 (18).* Consult. 10 Janeiro 2013, disponível em http://www.efdeportes.com/efd18a/dequipo.htm

Côté, J., Salmela, J. H., Trudel, P., Baria, A. & Russell, S. J. (1995). The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expertise Gymnastic Coaches Knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology, pp.1-17.*

Côté, J. (2006). The development of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 1, pp 216-222.

Cushion, C. (2002). *Re-thinking teaching and coaching games.* United Kingdom: The new P.E. y Sports dimension. Department of Sport Sciences, Brunei University.

Daiuto, M. (1989). *Basquetebol: metodologia do ensino*. São Paulo: Hemus.

Del Monte, L. (2005). Autovaloración y rendimiento deportivo en el equipo nacional de judo feminino. *Efdeportes R*evista Digital*, Año* 10 (89). Consult. 8 Maio de 2013, disponível em http://www.efdeportes.com/efd89/autov.htm

Drubscky, R. (2003). *O universo tático do futebol: Escola brasileira.* Belo Horizonte: Editora Health.

Ferreira, A. (2009). Investigar para Treinar os Momentos Críticos do Jogo in Lorenzo. A., Ibáñez, S. & Ortega, E. (Eds.), *Aportaciones Teóricas y Práticas para el Baloncesto del Futuro.* (pp. 151-169). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Ferreira, A. (2010a). *Apontamentos do curso de nível III*. Ataque – Conceitos Básicos e Gerais de Ataque. Escola Nacional de Basquetebol, Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol, documento não publicado.

Ferreira, A. (2010b). *Apontamentos do curso de nível III*. Ataque – Conceitos de ataque contra defesas HxH. Escola Nacional de Basquetebol, Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol, documento não publicado.

Ferreira, A. (2010c). *Apontamentos do curso de nível III*. O Jogo na actualidade, a crítica e uma perspectiva de futuro para o basquetebol português – Ideias-base para o desenvolvimento dos modelos de jogo, de preparação e de jogador. Escola Nacional de Basquetebol, Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol, documento não publicado.

FPB (2005). *Regulamento das equipas Proliga* (Época 2005/06 e seguintes). Consult. 24 Janeiro 2013, disponível em http://www.fpb.pt/fpb_zone/portal/img/home_293/fotos/31593643310649270414.pdf

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), pp. 57–64.

Gilbert, W., Côté, J. & Mallet, C. (2006). Developmental Paths and Activities of Successful Sport Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching 1(1), pp.* 69-79.

Giménez, F. & Sáenz-López, P. (2004). El juego como medio en la enseñanza d baloncesto. En C. Jiménez, C. López y A. López (Eds.). *II Curso de Didáctica del Baloncesto en las etapas de iniciación* (pp. 70-80). Madrid: Fundación del Real Madrid, INEF-Madrid.

Godoy, S. & Ortega, J. (1998). Criterios para la Elaboración de los Sistemas de Juego en los Deportes de Equipo. *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, 6 (16).

Godoy, S. (2009). La Intervención del Entrenador de Baloncesto: Investigación e Implicaciones Práticas in Lorenzo, A., Ibáñez, S. & Ortega, E. *Aportaciones teóricas y Práticas para el Baloncesto del futuro*, (p. 13). Wanceulen Editorial Deportiva.

Gould, D., Giannini, J., Krane, V., & Hodge, K. (1990). Education Needs of Elite US National Team Pan American, and Olympic Coaches, *Journal of Teaching in Physical Education*, 9, pp. 332-344.

Guia, N. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais*. Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre na Especialidade de Psicologia do Desporto apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Harre, D. (1982). The athletic development during the process of training in *Principles of Sports Training*. Sportverlag, Berlin, pp. 177 – 185.

Hercher, W. (1983). A preparação e avaliação de competições in *Basquetebol*. Ed. Estampa Lisboa, pp. 74-75.

Hoffman, J., Epstein S., Einbinder M. & Weinstein Y. (2000). The Comparision Betweem the Wingate Anaerobic Power Test to Both Vertical Jump and Line Drill Tests in Basketball Players. *Journal of Strength Conditioning Research*, 14 (3), pp. 261-264.

Instituto Nacional de Estatística (2011). Censos. Consult. 16 Maio 2012, disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=156658963&PUBLICACOESmodo=2

Jiménez, S., Gómez, M., Borrás, P. & Lorenzo, A. (2007). Factores que favorecem el desenrollo de la perícia en entrenadores expertos en baloncesto, *Cultura, Ciencia e Deporte*, 6 (2), pp. 145-149.

Konzag, I. (1983). La formazione técnico-tattica nei giochi. *Rivista di Cultura Sportiva*, (2), pp. 42-47.

Leite, G., Salata, G., Casarin, C., Andrade, E., Urtado, C & Borin, J. (2010) Avaliação da potência anaeróbia e sua aplicabilidade no treinamento de atletas de basquetebol. *Revista Brasileira Ciência em Movimento*, 18(3) pp. 74-78.

Leite, N., Vaz, L., Maças, V. & Sampaio, J. (2009). Percepção da importância atribuída pelos treinadores aos itens do exercício na preparação desportiva a longo prazo dos jogadores de basquetebol. *Cuadernos de Psicologia del Deporte.* Vol. 9.

Leite, N., Gómez, M., Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2011). Los contenidos de entrenamiento en baloncesto en función de las etapas de preparación deportiva a largo plazo. *Revista de Psicologia del Deporte*, 20(2), pp. 287-303.

Marques, A. (2001). As profissões do desporto – o Treinador. *Revista Treino Desportivo*, 13, pp. 4-8

Martins, M. *(2013). Treino de Alto Rendimento, Voleibol. A preparação do processo de treino da equipa sénior masculina de Voleibol do Leixões Sport Club. Porto: M. Martins. Relatório Profissional com vista à obtenção do grau de Mestre de Desporto de Alto Rendimento apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*

Matvéiev, L. (1990). *O Processo de Treino Desportivo*. Cultura Física - 2ª edição, Lisboa, Livros Horizontes. pp. 55-69

McGarry, T. (2005). Soccer as a dynamical system: Some theoretical considerations. In Reilly, T., Cabri, J. & Araújo D. (Eds.), *Science and Football V – The Proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football* (p. 551-560). London: Routledge.

McPherson, S. & Kernodle, M. (2003). Tactics, the Neglected Attribute of Expertise: Problem Representations and Performance Skills in Tennis. In Starkes J. & Ericsson K. (Eds.). *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 137-167). Champaign, Illinois: Human Kinedcs.

Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In Rosado, A. & Mesquita, I. (Eds.), *Pedagogia do Desporto*, pp. 165-184. Lisboa: Edições FMH – UTL.

Neville, B. (2011). Coaches manual, Ed. FIVB. *Practice and drills design* (Cap. VII, pp. 119 – 123).

Nitsch, J.R. (2009). Ecological approaches to Sport Activity: A commentary from an action-theoretical point of view. *International Journal Sport Psychology,* 40, pp.152-176.

Nunes, J., Fantato, E. & Montagner P. (2006). Velocidade no Basquetebol. *Revista Conexões* 4(2), pp 47-55.

Ogden, C. L., Kuczmarski, R. J., Flegal, K. M., Mei, Z., Guo, S., Wei, R., . . . Johnson, C. L. (2002). Centers for Disease Control and Prevention 2000 Growth Charts for the United States: Improvements to the 1977 National Center for Health Statistics Version. *Pediatrics*, 109(1), 45.

Oliveira, J.G. (2004). *O conhecimento especifico em futebol. Contributos para a definição da uma matriz dinâmica do processo de ensino – aprendizagem /treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, V. & Paes, R. (2004). O processo de treinamento físico e técnico-tático dos atletas do basquetebol do Brasil: reflexos no Mundial dos Estados Unidos de 2002. *Efdeportes R*evista Digital*, Año* 10 (77). Consult. 10 Janeiro de 2013, disponível em http://www.efdeportes.com/efd77/basquete.htm

Ortega, E., Giménez, J. & Olmedilla, A. (2008). Utilización del Video para la Mejora de la Percepción Subjectiva de la Eficacia Competitiva y del Rendimento en Jugadores de Baloncesto. *Revista de Psicologia del Deporte*, 17(2), pp. 279-290.

Pintor, D (1988). Principios de ejecución, desarrollo y ejecución de los sistemas de juego en la fase de ataque. *Apuntes del III Curso Superior de Entrenadores de Baloncesto*. F.E.B. Escuela Nacional de Entrenadores. Toledo.

Platonov, V. (2001). Preparación Técnica, Mental y Táctica in *El entrenamiento deportivo - teoria y metodologia*. 6ª edição, pp. 107-124. Editorial Paidotribo.

Punche, P., Castanys, B. (2003). La recuperacion. In Fernandez-Castanys, B., Fernandez, M. (Ed.). *La preparación biológica en la formación integral del deportista (*pp. 115-137). Barcelona: Paidotribo.

Prundente, J., Garganta, J. & Anguera, M. T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no handebol. *Revista Portuguesa do Desporto*, 4(3). pp 49-65.

Ramos, V., Nascimento, J. & Graça, A. (2009). Análise do processo de instrução no treino de jovens: um estudo de caso no basquetebol in Instrução no Treino de Jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9 (1), pp. 52-63.

Reilly, T. (1996). Fitness assessment. In Ed. E & FN Spon (Ed.), *Science and Soccer*. (pp 25-49).

Reilly, T. & Ekblom, B. (2005). The use of recovery methods post-exercise. *Journal Sports Sciences*, 23(6), pp 619–627.

Rodrigues, F. (2007). *O Treinador – Conhecimento e Conceções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol; Estudo de quatro treinadores Experts Portugueses.* Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto na Área de especialização em Treino de Alto Rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sáenz-López, P., Jiménez, A. C., Jiménez, F. j. & Ibáñez, S. J. (2007). La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus processos de formación*, Cultura, Ciencia e Deporte*, 7 (3), pp. 35-41.

Sáiz, J.& Calvo, A. (2010). El Buen Entrenador como Experto Adaptativo que Lidera al grupo. *Revista de Psicologia del Deporte*, 19(1), pp. 9-21.

Sampaio, J. (2001). Análise do Jogo de Basquetebol: estudos e perspetivas in Tavares, F., Janeira M.A., Graça, A., Pinto, D. & Brandão, E. (eds.), *Tendências Atuais da Investigação em Basquetebol* (pp. 16-30). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Santos, H. (2012). *Modelo(s) de jogo: necessidade ou ornamento*. Consult. 13 Fevereiro 2013, disponível em http://www.planetabasket.pt/dev/index.php?option=com_content&view=article&id=14319&Itemid=302

Savonko, E. (1978). Correlación entre la orientación de los niños a la autovaloración y la orientación a la valoración hecha por otras personas: peculiaridades de las edades. In Bozchovich y Blagonadiezhina (Eds.), *Estudio de la motivación de la conducta de niños y adolescentes* (pp. 70-111). Moscú: Progresso.

Schellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto: Sports Book Publisher (pp. 161-170).

Sousa, S., Gomes, A. & Sá, P. (2003). A formulação de Objetivos e o rendimento desportivo: sugestões de avaliação e de intervenção. *Treino Desportivo*, 22, pp. 24-29.

Tavares, F. (1993). *A Capacidade de Decisão Táctica no Jogador de Basquetebol. Estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivos em atletas seniores e cadetes.* Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade de Treino Desportivo à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Tavares, F. (2001). Sistematização de Estudos sobre Observação e Análise do Jogo em Basquetebol in Tavares, F., Janeira M.A., Graça, A., Pinto, D. & Brandão, E. (eds.), *Tendências Atuais da Investigação em Basquetebol* (pp. 9-15). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Tavares, F. (2006). Analisar o Jogo nos Esportes Coletivos para Melhorar a *Performance*. Uma necessidade para o processo de treino in Junior, D., *Modalidades Esportivas Coletivas* (pp. 60-66). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Tavares, F. (2009). Importância da Variabilidade na Aquisição das Habilidades Motoras do Basquetebol in Lorenzo. A., Ibáñez, S. & Ortega, E. (Eds.), *Aportaciones Teóricas y Práticas para el Baloncesto del Futuro* (pp. 93-102). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Tenenbaum, G. (2003). Expert Athletes: An integrated Approach to Decision Making. In Starkes J. & Ericksson K. (Eds.), *Expert Performance in Sports – Advances in Research of Sport Expertise* (pp. 191-218). Human Kinetics.

Turman, P. (2003). Coaches and Cohesion: The Impact of Coaching Techiniques on Team Cohesion in the Small Group Sport Setting. *Journal of Sport Behaviour*, 26(1), pp. 86-104.

Turner, A. & Martinek, T. (1995). Skill and tactical development during a sport education season. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 70(3), pp.* 286-296.

Vargas, S. (1998). Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. *Apuntes del Curso de Entrenamiento Deportivo*. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias.

Vélez, D. (2009). La Toma de Decisiones en Baloncesto: Bases Neuropsicológicas y su Aplicación Prática in Lorenzo. A., Ibáñez, S. & Ortega, E. (Eds.), *Aportaciones Teóricas y Práticas para el Baloncesto del Futuro* (pp. 131-150). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Verkhoshanski, Y. V. (1999). Principles for a rational organization of the training process aimed at speed development. *Treinamento Desportivo*, 4(1), pp. 3-7.

Voight, M. (2002). Improving the quality of Training: Coach and Player responsibilitics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 73(6), pp.* 43-48.

Wrisberg, C. (2007). *Sport skill Instruction for Coaches, Part III - Designing Practice Sessions* (pp. 75-77). Ed. Champaign – Human kinetics.

7. Anexos

Anexo I: Regulamento interno do clube

REGULAMENTO INTERNO

O REGULAMENTO INTERNO TEM POR OBJECTIVO CRIAR REGRAS CLARAS E INEQUÍVOCAS, CUJO CUMPRIMENTO SE TORNA EXIGÍVEL NO ÂMBITO COMPETITIVO BEM COMO NAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR ESTE CLUBE.

CABE AO ATLETA CUMPRIR O SEGUINTE REGULAMENTO:

1. **CUMPRIR RIGOROSAMENTE** OS HORÁRIOS DE TREINOS, MUSCULAÇÃO, JOGO E OUTROS (MÁXIMO DE ATRASO TREINOS, JOGOS OU OUTRAS ACTIVIDADES – **5 MINUTOS**).
   O ATLETA DEVERÁ SEMPRE TRAZER UMA JUSTIFICAÇÃO ACEITÁVEL PARA ESSE ATRASO.
2. A NÃO COMPARÊNCIA SÓ EM CASOS DE LESÃO OU DE DOENÇA MAS COM A DEVIDA AUTORIZAÇÃO DO MÉDICO OU FISIOTERAPEUTA DO CLUBE OU ALGUM MEMBRO DA DIRECÇÃO;
3. AS LESÕES SÓ SERÃO AVALIADAS E TRATADAS PELO CENTRO DE FISIOTERAPIA DO CLUBE;
4. NO CASO DO ATLETA ESTAR EM TRATAMENTO DE FISIOTERAPIA, SÓ PODERÁ SER DISPENSADO DOS TRATAMENTOS PELO CENTRO DE FISIOTERAPIA DO CLUBE;
   O TRATAMENTO, SEMPRE QUE POSSÍVEL NÃO DEVERÁ SER NAS HORAS DE TREINO;
5. FALTAS INJUSTIFICADAS A TREINOS, REUNIÕES, TRATAMENTOS E OUTROS SERÃO PUNIDOS MEDIANTE REGULAMENTO (VER INFRACÇÕES);
6. FALTAS DE DISCIPLINA PARA COM OS ATLETAS, TREINADORES E DIRIGENTES SERÃO PUNIDOS MEDIANTE REGULAMENTO (INFRACÇÕES);
7. TODOS OS ATLETAS SERÃO RESPONSABILIZADOS POR TODOS OS ACTOS COMETIDOS NAS INSTALAÇÕES E RESISIDÊNCIAS A CARGO DO CLUBE;
8. NOS JOGOS, AS FALTAS TÉCNICAS OU ANTIDESPORTIVAS QUE PREJUDIQUEM O CLUBE, E QUE O QUADRO TÉCNICO OU DIRECTIVO CONSIDEREM GRAVES SERÃO PUNIDAS SEGUNDO ESTE REGULAMENTO;
9. TER COMPORTAMENTOS INCORRECTOS EM QUALQUER ACTIVIDADE DESPORTIVA E / OU SOCIAL;
10. ESTAR DISPONIVEL PARA TODAS AS ACTIVIDADES A REALIZAR PELO CLUBE;
11. O ATLETA NÃO PODERÁ SER VISTO 48 HORAS ANTES DE QUALQUER JOGO EM AMBIENTE NOCTURNO DEPOIS DAS 24H00 BEM COMO INGERIR BEBIDAS ALCOOLICAS ANES DESE PERÍODO;
12. OS ATLETAS NÃO PODERÃO INGERIR QUALQUER TIPO DE DROGAS;

13. O ATLETA DEVERÁ EM TODAS AS DESLOCAÇÕES USAR OBRIGATORIAMENTE O FATO DE TREINO E ADEREÇOS FORNECIDOS PELO CLUBE;
14. O ATLETA DEVERÁ USAR SEMPRE NOS TREINOS O EQUIPAMENTO CEDIDO PELO CLUBE;

O INCUMPRIMENTO DESTE REGULAMENTO É PASSIVEL DE PROCEDIMENTO DISCIPLINAR E QUE IMPLICA AS SEGUINTES PUNIÇÕES:

1ª INFRACÇÃO – 10% DO VENCIMENTO MENSAL

2º INFRACÇÃO – 20% DO VENCIMENTO MENSAL

3ª INFRACÇÃO – 50% DO VENCIMENTO MENSAL

4ª INFRACÇÃO – 80% DO VENCIMENTO MENSAL

5ª INFRACÇÃO DESPEDIMENTO COM JUSTA CAUSA

NO CASO DO CONSUMO DE DROGAS, OS ATLETAS SERÃO PRIMEIRAMENTE PUNIDOS COM 100% DO VENCIMENTO E NA 2º VEZ QUE FOREM APANHADOS SERÃO SUSPENSOS ATÉ AO FINAL DA ÉPOCA DESPORTIVA.

OS ATLETAS QUE NÃO SÃO RESSARCIDOS DE QUALQUER VALOR MONETÁRIO SERÃO SUSPENSOS OU EXPULSOS DO CLUBE CONFORME A GRAVIDADE OU REGULARIDADE DOS ACTOS.

A DIRECÇÃO

_____

O JOGADOR

_____

Anexo II: Formas de Defesa dos bloqueios Diretos e Indiretos

TIPO DE BLOQUEIO	TIPOS DE DEFESA	QUANDO REALIZAR	EXECUÇÃO
Bloqueio Direto	Defesa com passagem por detrás (4º Homem) *"PUSH".*	- Na zona central; - Bloqueador interior com ameaça de tiro; - Bom driblador / penetrador e mau lançador de 3P.	- Empurrar o bloqueador de forma a dificultar o bloqueio; - O bloqueado nega a linha de penetração; - O bloqueado finta que passa por cima e passa por trás a 4º Homem.
	Com "FLASH" defensivo e recuperação. (*Headge*)	- Nos bloqueios diretos laterais com saída para o centro de ataque; - Utiliza o bloqueio de forma a facilitara mudança do lado da bola; - Driblador marcador de pontos e bom atirador.	- Empurrar o bloqueador de forma a dificultar o bloqueio; - O bloqueado nega a penetração pela linha de fundo acompanhando-o para o bloqueio, lançando o seu pé interior por cima do exterior do bloqueador; - O bloqueado passa no bloqueio agachado pressionando o drible (90º); - O Defesa do bloqueador sai com passo lateral negando a trajetória central à bola evitando com a mão a passagem do driblador entre este e o bloqueador impedindo assim a sua passagem. **Rotação depois do passe ao bloqueador que realiza" *Pop Out*" do lado da bola:** - O jogador que está em ajuda na posição interior sai ao passe, para o lado da bola e o jogador que executou o "Flash" vai para dentro (rotação). **Rotação após passe para o lado da ajuda:** - Dificultar a circulação para o lado da ajuda; - No momento do passe o defesa que está em ajuda sai na receção, o defesa do poste fecha a ¾ o poste e o def. do bloqueador entra em ajuda.
	Com troca defensiva *"SWITCH".*	- Sempre que o bloqueio realiza-se por exteriores ou 3, 4 e 5; - Menos de 10´´ de ataque.	- O defesa do bloqueado nega a penetração levando-o para o bloqueio, lançando o seu pé interior por trás do pé interior do bloqueador; - Contactar com o bloqueador de forma a evitar o "*Repick*"; - O defesa do bloqueador empurra o bloqueador e salta para a bola com passos laterais protegendo a penetração. **Miss-Mach em receção interior:** **- 2x1 com o defensor do bloqueador –** Se a bola chega à posição interior o defesa salta rapidamente ao *Trap* para evitar vantagem **- Ajuda linha final** – O defesa do homem da bola fecha a linha de penetração central; o defensor do lado da ajuda fecha a linha final entrando em ajuda os jogadores do lado da ajuda.
	Defender com defensor do bloqueador "DENTRO" na linha de penetração.	- Grande lançador de 3 pontos e de 1x1; - Os bloqueadores não ameaçam nas continuações para o exterior.	- Pressionar o portador da bola, lançando o pé interior acima do pé exterior do bloqueador, passando o bloqueio por cima; - O defesa do bloqueador afasta-se mantendo-se na linha bola / cesto; - O defesa do bloqueado recupera a posição defensiva dificultando o passe para o centro e a mudança de direção.

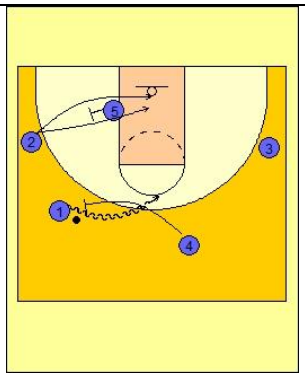
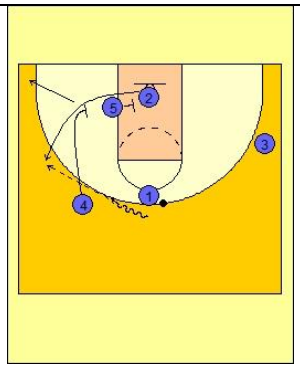
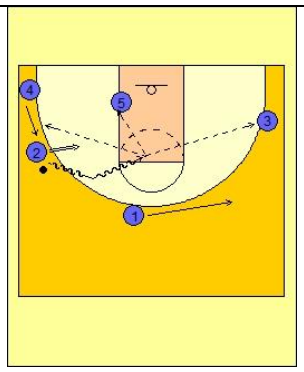
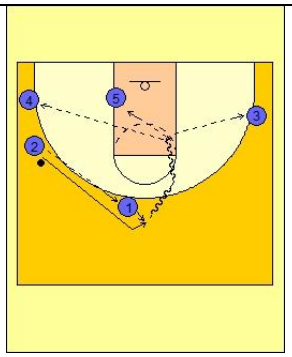
	Negar o bloqueio	- Muito útil quando as equipas usam-na frequentemente nas suas movimentações ofensivas; - Quando necessitam de mudar a bola de lado; - Consoante as características do defensor interior; - Quando o jogador interior é grande e o atacante com bola é penetrador.	- Mesma solução tática da defesa "Dentro"; - O defensor do homem com bola impossibilita o drible para a zona central do campo e convida-o a penetrar para a linha de fundo; - Tem por objetivo criar situações de 2x1 aquando da penetração pela linha de fundo; - Se o Homem bola consegue ganhar a trajetória central e entra no bloqueio atuamos como na defesa "Dentro".
	Realizar 2 X 1 no jogador com bola	- Quando o bloqueado é um mau passador ou muito pequeno; - Quando o bloqueado é um bom marcador de pontos quer através de lançamento exterior após drible quer através de penetrações.	- Semelhante com o *Flash* defensivo; - Empurrar o bloqueador de forma a dificultar o bloqueio; - O bloqueado nega a penetração pela linha de fundo acompanhando-o para o bloqueio, lançando o seu pé interior por cima do exterior do bloqueador; - Passar no bloqueio agachado; - O Defesa do bloqueador sai com passo lateral negando a trajetória central à bola evitando com a mão a passagem do driblador entre este e o bloqueador impedindo assim a sua passagem (90º); - O defensor do homem com bola deve pressioná-lo constantemente. - Manter o 2x1 evitando que o jogador com bola veja linhas de passe.
Bloqueio Indireto	Defesa do bloqueio do Corte "*FLEX*" – SEM TROCA	- Quando os atacantes envolvidos têm características físicas e técnicas diferentes.	- Restringir espaço, mantendo o contacto físico e influenciando para cima; - No momento do contacto no bloqueio o defesa desloca-se paralelamente aos pés do bloqueador efetuando um "*Body-Check*"; - O defesa do bloqueador mantém o contacto físico sobre o seu jogador aumentando a pressão sobre a linha de passe.
	Defesa do bloqueio do Corte "*FLEX*" – COM TROCA	- Quando os atacantes envolvidos têm características físicas e técnicas semelhantes, ou nos últimos segundos da posse da bola.	- Restringir espaço; - Mantém contacto físico e influencia para cima; - No momento do contacto no bloqueio o defesa desloca-se paralelamente aos pés do bloqueador e realiza a troca com contacto (ombros/ombros); - O bloqueado reage à troca e aproveita o seu deslocamento por cima do bloqueio para evitar ser selado no desfazer do bloqueio do bloqueador.
	Defesa do bloqueio do Corte "*FLEX*" – ABERTO DENTRO	Quando o defensor do bloqueador tem elevada envergadura ocupando	- O defensor do bloqueador afasta-se momentaneamente do seu atacante direto, abre os braços ocupando o espaço interior de possível receção; - Após a realização do bloqueio e ao evitar a receção recupera rapidamente a

		muito espaço interior.	sua posição defensiva.
	Defesa do bloqueio indireto entre dois jogadores na posição de <u>poste baixo/médio</u>.	Quando os atacantes envolvidos têm características físicas e técnicas diferentes.	**<u>Sem troca e com realização de um *Body Check*</u>** **Momento do contacto no bloqueio:** - Restringir espaço, influenciando o corte para cima; - Pés do defensor entre os pés do bloqueador; - Preparado o *Body-Check* (cedo) com os pés paralelos aos pés do bloqueador; - Pressão na bola. **Continuidade no bloqueio:** - Se o atacante bloqueado tentar passar por "baixo" efetuar um "BUMP" e vai com ele; - Se o atacante bloqueado passar por cima vai com ele ou rápido por detrás; - Em caso de emergência o defensor mais perto do cesto diz, troca !!!
		- Idem; - Nos últimos segundos da posse da bola; - Numa situação de emergência.	**<u>Com Troca</u>** - Restringir espaço, condicionando o deslocamento – contacto; - Influenciar para cima, diminuindo opções; - Troca em contacto; - Reagir ao desfazer da troca do bloqueador – uso de braços, corpo, contacto.
	Defesa do bloqueio do corte UCLA	Normalmente quando os atacantes envolvidos têm características físicas e técnicas diferentes.	- Passar pela frente do bloqueio; - O defesa do bloqueador faz *Body-Check*.
	Defesa do bloqueio <u>obliquo</u> poste baixo – poste alto.		- Antes do bloqueio avisar (comunicar); **<u>Se o atacante procura passar por baixo:</u>** - Interpõem-se no corte e vai com ele impedindo o corte direto para o cesto. **<u>Se o atacante procura passar por cima:</u>** - Body-Check condicionando a direção quer a sua velocidade.

Anexo III: Movimentos ofensivos do AngraBasket

Movimento: 3

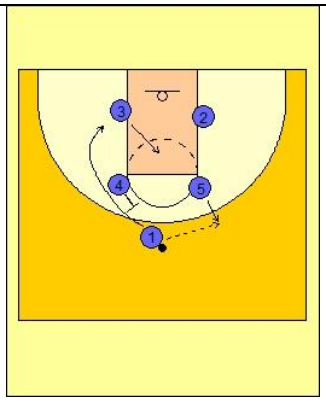
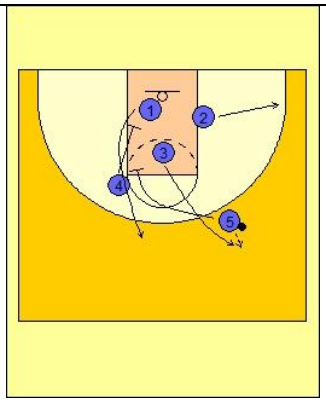
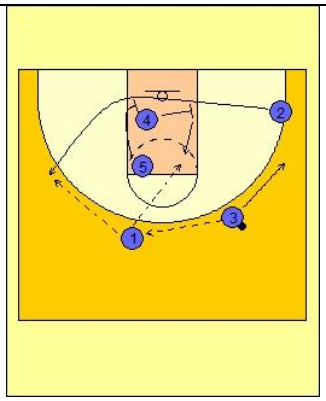
Obj: lançamento de 2 ou após a penetração assistir ao interior ao aos lançadores exteriores.

	Conforme a posição do defesa, A2 passa pela frente ou por trás do bloqueio.
	*Staggered* a A2. Se o defesa de A2 passar por cima do *Staggered* efetuar um *Flair*. A4 abre no canto.
	Lança ou penetra
	Caso A2 não penetre ou lance, este passa a A1 efetuando *Hand off*. Opções do *Hand Off*: - A1 entrega a bola a A2; - A1 entrega a bola a A2 e faz um *Repick*; - A1 finta que entrega a A2.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: 5

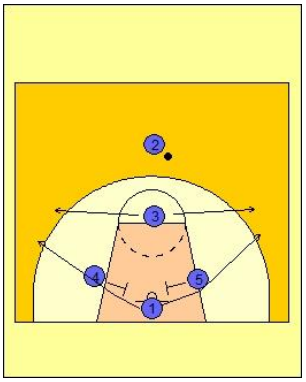
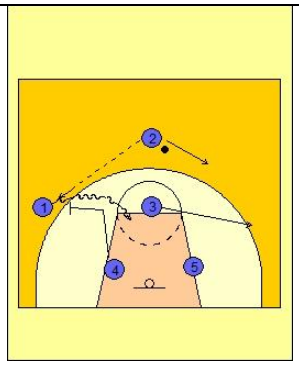
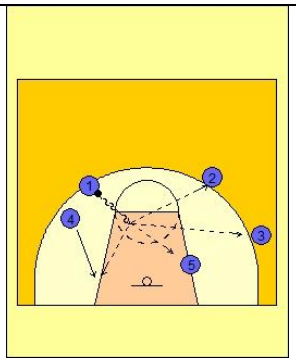
Obj: lançamento de 2 ou joga interior para o poste alto ou poste baixo.

	A5 abre para receber a bola. A1 sofre um bloqueio cego de A4.
	*Hand-Off* de A5 a A3. *Staggered* a A1.
	*Staggered* a A2 para lançamento. Ou joga interior para o poste alto ou poste baixo.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Cabeça

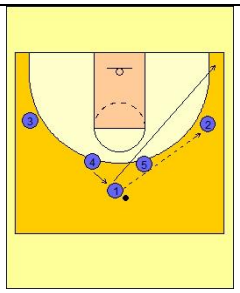
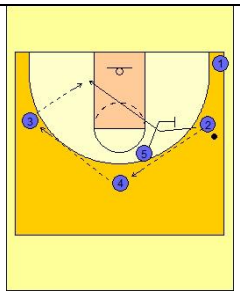
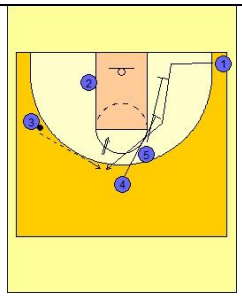
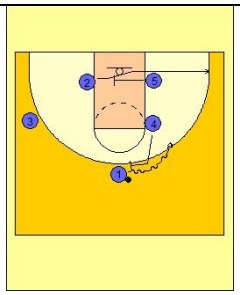
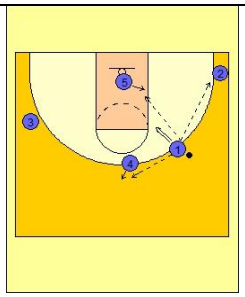
Obj: Tirar vantagem da penetração do base ou do lançamento. Criar espaços para o lançamento exterior.

	A1 decide o lado que quer ir e A3 joga para o lado contrário de A1.
	Após A1 receber a bola: - lança de 2 ou 3 pontos - utiliza o bloqueio de A4 e penetra
	Após penetração: - lança; - assiste no desfazer do bloqueio de A4; - assiste a A5 caso haja a ajuda do seu defesa; - assiste a A2 ou A3 para lançamento.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Camisa

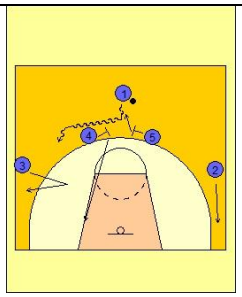
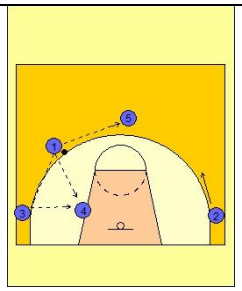
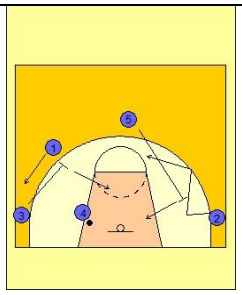
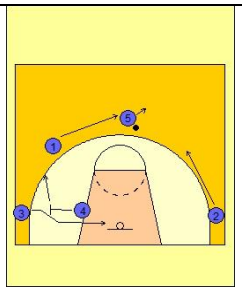
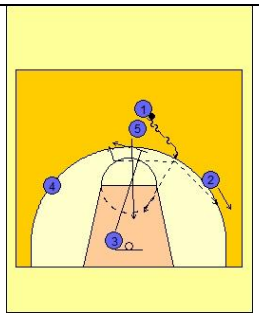
Obj: Jogar no extremo na posição de poste baixo, libertar o base para lançar ou penetrar e abrir espaço para jogar 1x1 poste baixo (A5).

	O base (A1) passa ao extremo e vai para o canto. A4 sobe á posição de base.
	Após A2 passar a A4, A5 bloqueia D2 com corte para o cesto. Ao mesmo tempo que executa o bloqueio o jogador A4 passa a A3, de forma a colocar a bola no corte de A2 se possível.
	*Staggered* a A1
	Após a receção da bola de A1, A5 efetua um bloqueio a D2 para colocar-se no canto. Bloqueio direto de A4 a D1.
	Após o bloqueio direto: A4 faz *Pop Out;* A1 lança, penetra ou assiste a A4, A2 ou a A5 (preferencialmente).

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Cornos

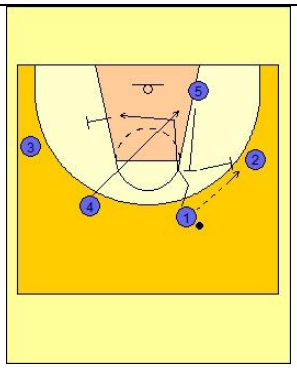
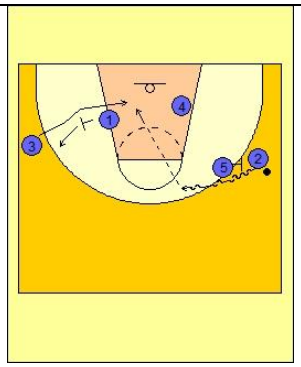
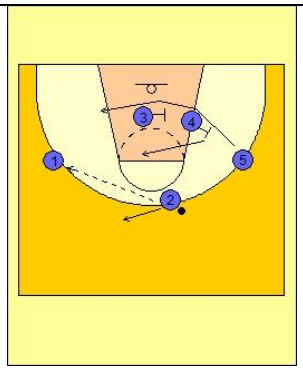
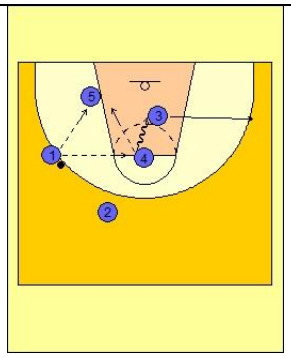
Obj: Jogar no poste baixo (A5) e jogar com os conceitos

	A1 decide o lado e é bloqueado por um dos dois postes. A2 desce. A3 tenta receber a bola e desce de seguida.
	A1 tenta jogar em A4 (triangulo ofensivo) ou passa A5.
	Se a bola entrar em A4: - bloqueio de A3 a A1 seguido de corte para o cesto; - bloqueio de A5 a A2 e abre para bola.
	Se a bola entrar em A5: - Corte *flex* de A3; - *Hand-Off* para A1.
	Após *Hand-Off*: - A5 desce; - A3 bloqueia A5 e faz *Pop Out*; - A1 penetra e/ou assiste a A2, A5 ou A3.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Heat

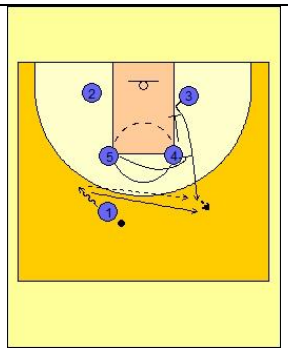
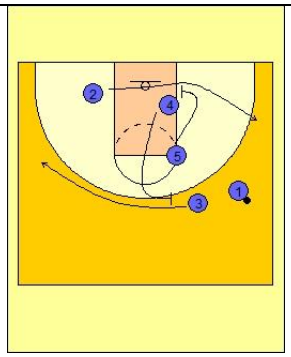
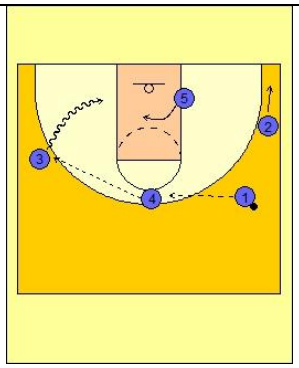
Obj: Abrir espaço para A2 lançar ou penetrar; isolar o jogador A5 a poste baixo ou jogar em A4

	Passe e A1 a A2. Bloqueio *UCLA* de A5 a D1. Após o corte de A1, A4 corta para poste baixo. Após o bloqueio de A5 este faz Bloqueio direto a D2.
	A2 dribla em direção ao centro podendo passar a A3 após o bloqueio cego.
	Se A3 não receber a bola A2 passa a A1 que pode lançar. A5 sofre um *Staggered* de A3 e A4 e posiciona-se a poste baixo. A4 após o bloqueio abre a poste alto.
	A1 pode passar a A5 ou jogar com A4 para lançar ou penetrar. A3 abre no lado contrário. A2 afastasse da linha de 3 pontos para dar espaço a A4.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Punho ao Lado

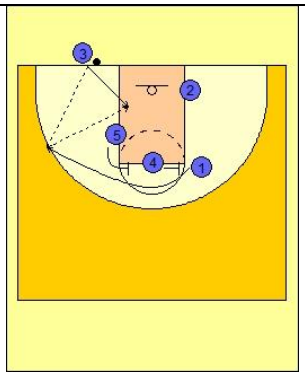
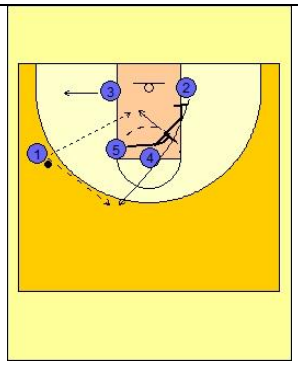
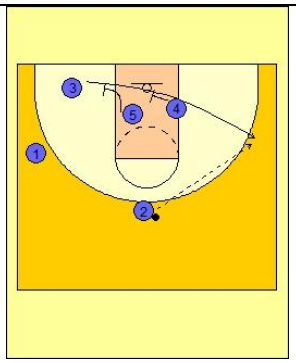
Obj: Jogar 1x1 com o defensor de A3 criando possíveis espaços para os restantes jogadores.

	*Staggered* a A3 para receção da bola. *Hand-Off* de A3 a A1.
	Bloqueio indireto de A5 a D2 e de A4 a D3.
	Mudança do lado da bola para 1x1 de A3.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

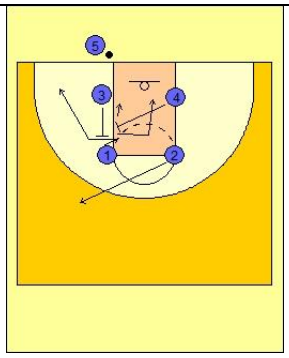
Movimento: Reposição de Linha Final 1

Obj: Isolar os lançadores para lançamento

	Lança 1 ou passe interior para 3.
	Lançamento de 2 após *Staggered* ou o passe interior a 5.
	Lançamento de 3 pontos após duplo bloqueio ou penetração para o cesto.

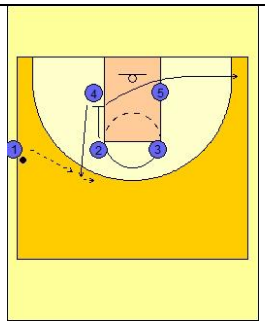
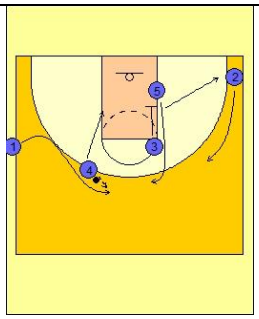
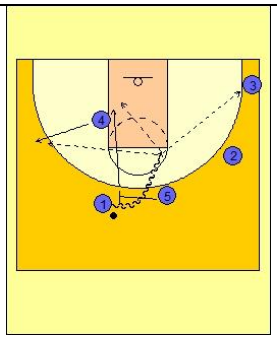
Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Reposição de Linha Final 5
Obj: Passe interior a A3 ou A4.

	*Screen the screener* A3 Bloqueia D1 para receber a bola. Logo de seguida A4 bloqueia D3 e abre para a bola. A2 abre passe de segurança.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

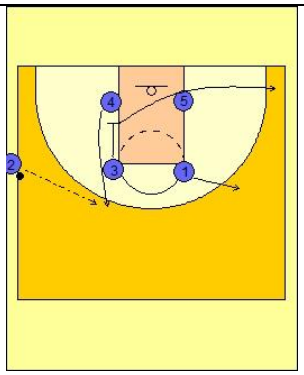
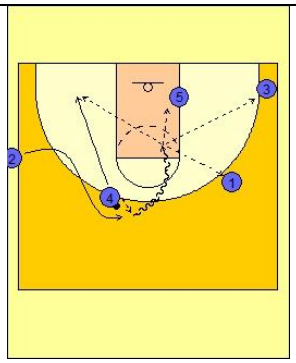
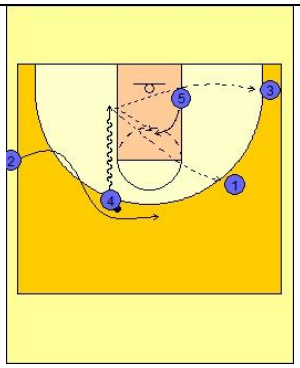
Movimento: Reposição de Linha lateral 1
Obj: Isolar o base dando a opção de decidir se lança ou se assiste a um colega em melhor posição.

	Bloqueio de A2 a D4, abrindo de seguida A2 no canto.
	A5 sobe sofrendo um bloqueio de A3 com o objetivo de atrasar o seu defensor. A4 faz *Hand Off a A1.*
	A5 efetua um bloqueio direto a D1 logo após o *Hand Off* de A4, e depois abre para o cesto. A4 abre fora. A1 após o bloqueio direto pode jogar com qualquer jogador ou lançar ao cesto.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Reposição de Linha lateral 2

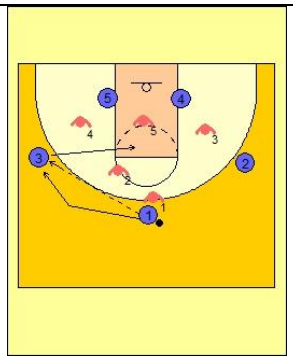
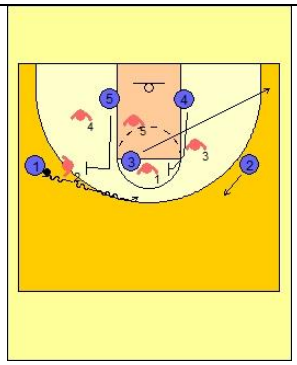
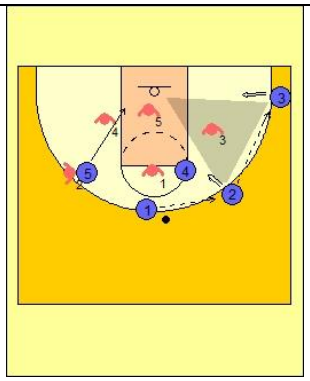
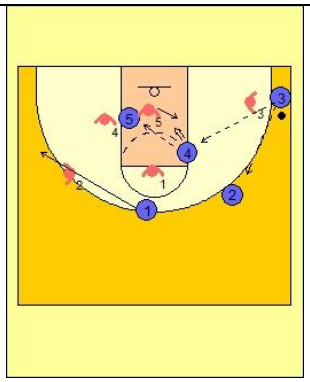
Obj: Isolar o base dando a opção de decidir se lança ou se assiste a um colega em melhor posição ou A4 jogar 1x1.

	Bloqueio de A3 a D4
	*Hand Off* a A2 com penetração para o cesto ou assistência.
	Ou finta de *Hand Off* com penetração de A4 para o cesto ou assistência.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Ataque Zona 2

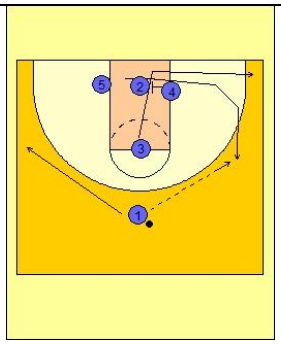
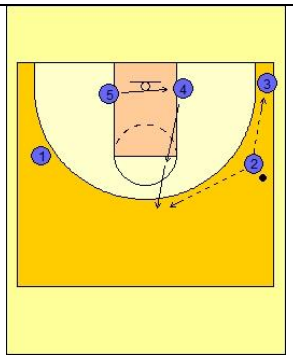
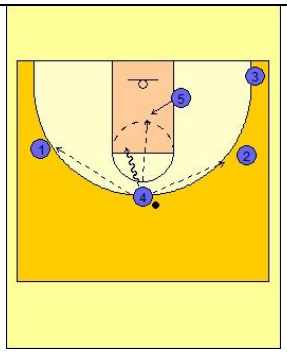
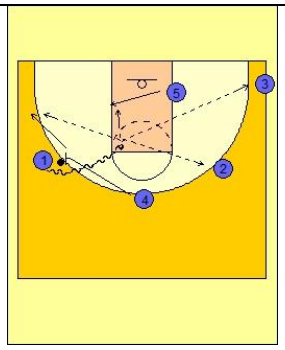
Obj: Criar vantagem numéricas para os lançadores e *High-Low* entre os postes.

	A1 passa a A3 e faz *Hand Off*. A seguir A3 desloca-se para o lado contrário.
	A5 bloqueia D2 A4 bloqueia D1 A3 continua o corte para o canto A2 sobe
	Ao mudar o lado da bola cria-se uma situação de 2x1 com o jogador A2 e A3.
	Caso A2 ou A3 não lancem podem jogar com o poste alto par finalizar ou jogar em A5. A1 aclara

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Movimento: Ataque Zona 4

Obj: Mudar o lado da bola e através do bloqueio direto ao base criar vantagem numérica do lado contrário da bola para os lançadores. Jogar com o jogador interior.

	Inicia-se com corte de A2 para o lado de A4 (obrigatório) A3 efetua o mesmo A1 após passar aclara
	A2 lança ou joga em A3 ou joga em A5, caso não consiga jogar em A4 a poste alto ou na posição de base.
	A4 tem que decidir: - joga dentro ou penetra; - devolve o passe; - ou joga no base.
	Após o passe, A4 bloqueia A1 e faz *Pop Out*. A1 usufrui do bloqueio para penetrar ou assistir.

Legenda: A – Atacante D - Defensor

Anexo IV: Planeamento Anual da equipa

ASSOCIAÇÃO AMIGOS D´ANGRABASKET

		SETEMBRO		OUTUBRO				NOVEMBRO					DEZEMBRO			JANEIRO				FEVEREIRO					MARÇO				ABRIL				MAIO				
DIAS DA SEMANA		19 a 24	26 a 1	3 a 6	10 a 14	17 a 20	24 a 31	3 a 4	07 a 11	14 a 17	21 a 25	28 a 2	5 a 8	13 a 15	27 a 30	2 a 5	9 a 12	16 a 20	23 a 27	30 a 3	6 a 10	13 a 16	20 a 24	27 a 1	5 a 9	12 a 16	19 a 23	26 a 30	2 a 6	9 a 12	16 a 20	23 a 27	30 a 4	7 a 11	14 a 18	21 a 25	28 a 29
MESOCICLO		1		2				3					4			5				6					7				8				9				
MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
PERÍODO		PREPARAÇÃO				COMPETIÇÃO																									PLAY-OFFS						
TIPO DE COMPETIÇÃO		PARTICULARES		T. ANTÓNIO PRATAS	PARTICULAR	PROLIGA				PROLIGA TAÇA P.	PROLIGA		TAÇA P. PROLIGA	PROLIGA												TAÇA PORT.	PROLIGA									
JOGOS		Jogo treino SELEÇÃO AMERICANA	Jogo treino TERCEIRA B. LUSITÂNIA	GALITOS ALGÉS	Jogo treino LUSITÂNIA	ILLIABUM	LUSITÂNIA GAEIRENSE	ALGÉS	OLIVEIRENSE	FÍSICA MAIA	ELÉCTRICO	FOLGA	OVARENSE PÓVOA	GALITOS	FOLGA	MAIA	SANGALHOS	GUIFÕES	ILIABUM	GAEIRENSE	ALGÉS	OLIVEIRENSE	FÍSICA	ELÉCTRICO	PÓVOA	SUJEITO A CLASSIFI.	GALITOS	MAIA	SANGALHOS	GUIFÕES	PLAY-OFFS FÍSICA	PLAY-OFFS FÍSICA	PLAY-OFFS	PLAY-OFFS	PLAY-OFFS	PLAY-OFFS	PLAY-OFFS
CONDIÇÃO FÍSICA	FORÇA																																				
	REAÇÃO																																				
	VELOCIDADE																																				
	RESISTÊNCIA																																				
ASPETOS TÉCNICOS OFENSIVOS	DRIBLE																																				
	LANÇAMENTO																																				
	PASSE E RECEPÇÃO																																				
	FINTAS E ARRANQUES																																				
	BLOQUEIO DIRECTO																																				
	BLOQUEIO INDIRECTO																																				
	DESMARCAÇÃO																																				
ASPETOS TÉCNICOS DEFENSIVOS	BLOQUEIO DEFENSIVO																																				
	RESSALTO																																				
	ROTAÇÃO DEFENSIVA																																				
	RECUPERAÇÃO DEFENSIVA																																				
ASPETOS TÁTICOS OFENSIVOS	CONTRA-ATAQUE																																				
	1x1 e 2x2																																				
	3x3 e 4x4																																				
	CORNOS																																				
	MOVIMENTO 3																																				
	MOVIMENTO 5																																				
	CABEÇA																																				
	ATAQUE CONTRA 2:3																																				
	PUNHO LADO																																				
	CONCEITOS																																				
	TRANSIÇÃO OFENSIVA																																				
	REPOSIÇÃO LINHA FINAL																																				
	REP. LINHA LATERAL																																				
ASPETOS TÁTICOS DEFENSIVOS	ZONA PRESS 2:2:1																																				
	ROTAÇÕES DEFENSIVAS																																				
	DEFESA HxH																																				
	DEFESA HxH COM TRAP´S																																				
	DEFESA 2:3																																				
	DEFESA 3:2																																				
	DEFESA DOS POSTES																																				
	DEFESA DOS BLOQUEIOS																																				
	MOV. OFENSIV. ADVERSÁRIOS																																				

	PRIORIDADE
	SECUNDÁRIO

Nº de treinos (noite)	129
Nº de treinos (manhã)	73
Total	202

PROF. JOÃO ÁVILA

Anexo V: Ficha de registo da musculação

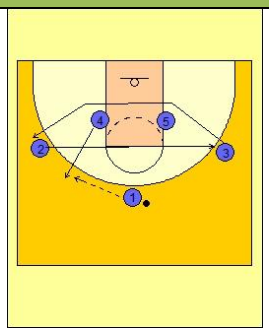
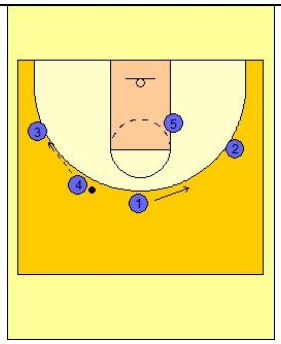
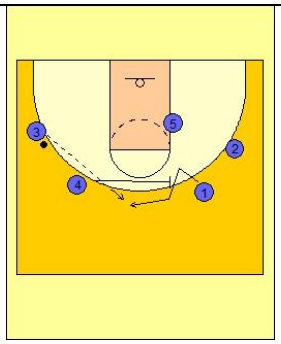
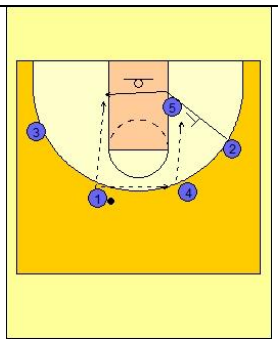
Cargas Individuais de Musculação - A.A. D´AngraBasket - 11 / 12

ATLETA:	Flávio Gomes

	MÁX.	*60%*	70%	*75%*	80%	*85%*	90%
SUPINO	**82,7**	49,6	57,9	62,0	66,2	70,3	74,4
PRENSA/GÉMEOS		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TRÍCEPS	**95,3**	57,2	66,7	71,4	76,2	81,0	85,7
PEITORAL		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
REMADA	**142,8**	85,7	100,0	107,1	114,2	121,4	128,5
PUXADOR	**68,0**	40,8	47,6	51,0	54,4	57,8	61,2
LEG CURL		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
BÍCIPE	**129,2**	77,5	90,4	96,9	103,4	109,8	116,3
LEG EXTENSION		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Anexo VI: Exemplo das Movimentações ofensivos equipa adversária e respetiva estratégia

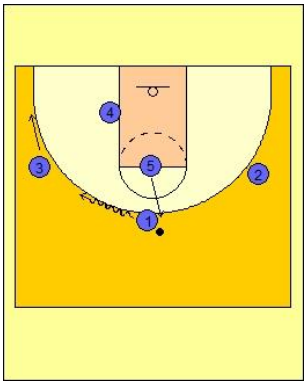
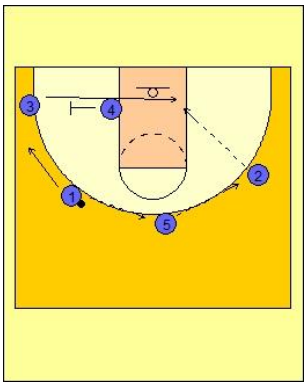
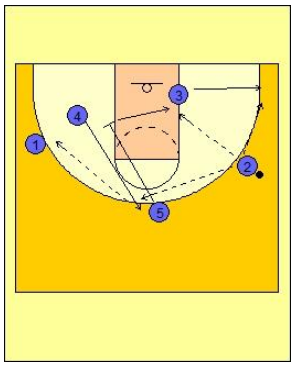
Movimento: 2 em Baixo

Esquema	Estratégia
	• D2 e D3 cortam por cima dos bloqueios.
	
	• BI de A4 a A1, D4 faz *Push*
	• BI de A5 a A2, D2 passa por fora do bloqueio.

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

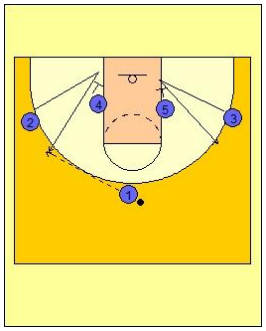
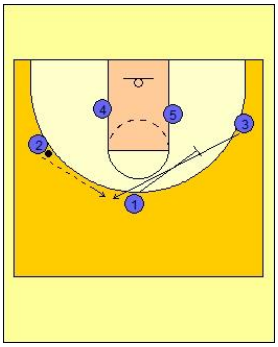
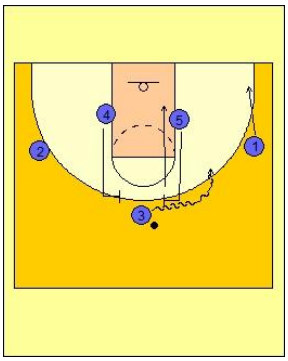
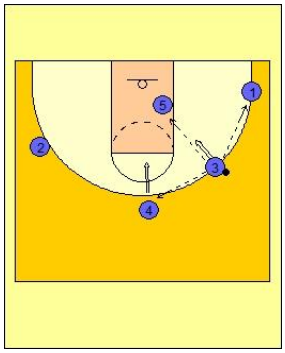
Movimento: 4

Esquema	Estratégia
	
	• Negar o passe a 5 (ponto de pressão); • BI de A4 a A3, D3 passa por dentro e D4 ajuda dentro.
	• Nos bloqueios entre postes troca-se.

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

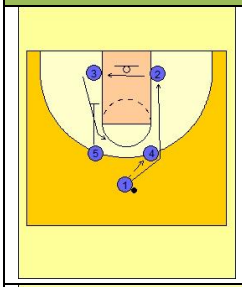
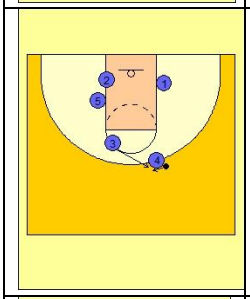
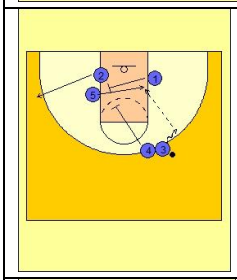
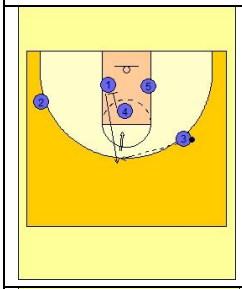
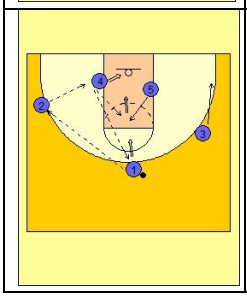
Movimento: 4 ao lado

Esquema	Estratégia
	
	• Troca no BI de A1 a A3.
	• Se A3 for para o lado de A4 – Troca; • Se A3 for para o lado de A5 – *Under.*
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

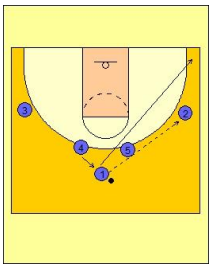
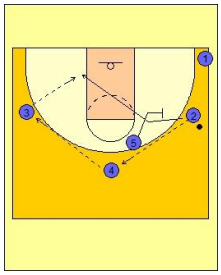
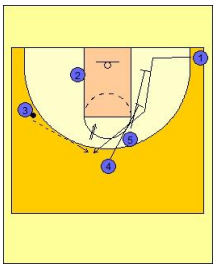
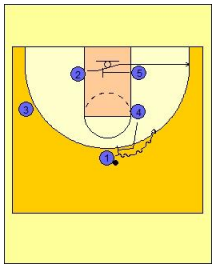
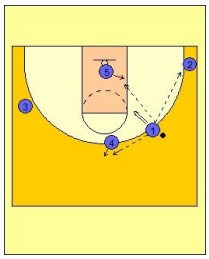
Movimento: Box

Esquema	Estratégia
	• BI de A5 a A3, D3 passa por dentro.
	• No *Hand Off* de A4 a A3 passar por baixo;
	• BI de A1 a A5, D1 faz *Body Check*;
	• Após A1 bloquear sofre um bloqueio de A4 – Trocamos de defesa com D2 (rotação na defesa), passando D1 a defender A2 e D2 a defender A1.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

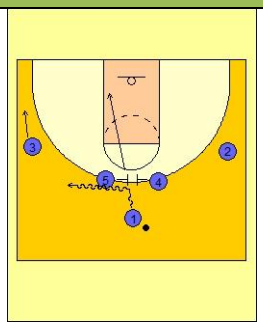
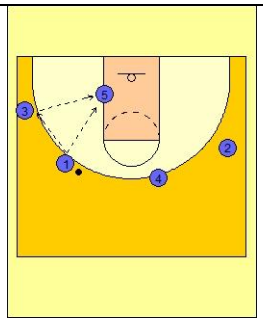
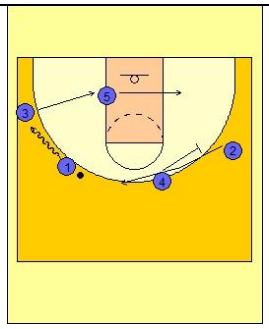
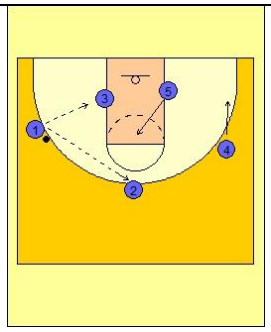
Movimento: Camisa

Esquema	Estratégia
	• Negar o passe a A2.
	• Negar o passe a A5. • *Body Check* de D5 a A2.
	• Defende em comboio; • D5 nega o *curl*.
	• Troca no BD de A4 a A1; • A2 passa por cima do bloqueio.
	• D5 fecha a linha de passe para o seu jogador (A5).

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

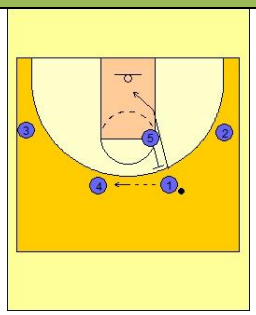
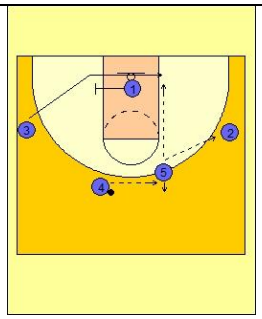
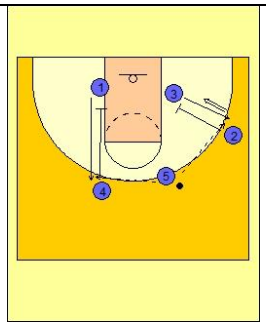
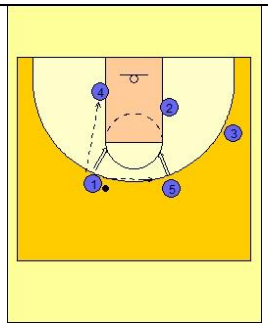
Movimento: Cornos

Esquema	Estratégia
	• Atenção: O jogador A2 por vezes joga a poste com bastante eficácia; • D1 passa por cima do bloqueio; • Defesa do BI em cima é *Show.*
	• Negar a entrada do passe interior; • D2 ajuda nas costas de A5.
	• Troca no BI.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

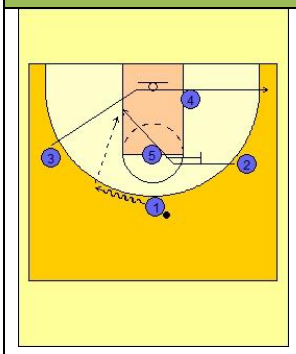
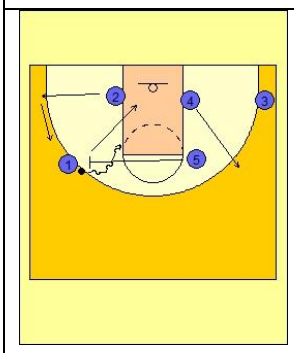
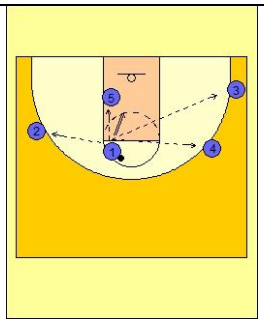
Movimento: Flex

Esquema	Estratégia
	• No bloqueio cego D1 passa por dentro e D5 dá ajuda se necessário.
	• Troca no BI de A1 a A3.
	• Troca no BI de A2 e A3; • Pressão sobre a bola em A5; • No BI de A4 a A1, D4 empurra o seu jogador e dificulta-lhe o bloqueio. D1 passa por dentro. • Se necessário trocamos nos bloqueios.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

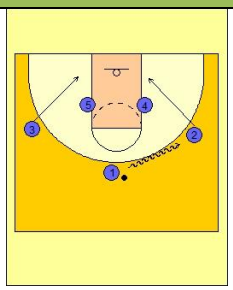
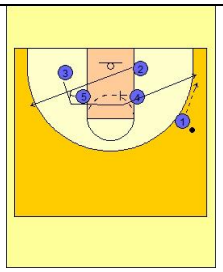
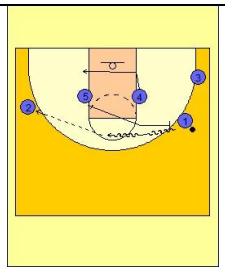
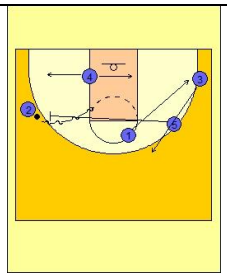
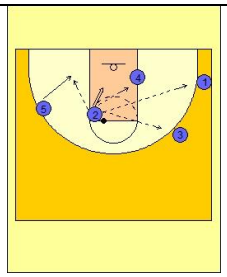
Movimento: Lado

Esquema	Estratégia
	• No bloqueio indireto de A5 a D2, D5 dentro e faz *Body Check* a A2.
	• No BD de A5 a D1, D5 faz *Headge*.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

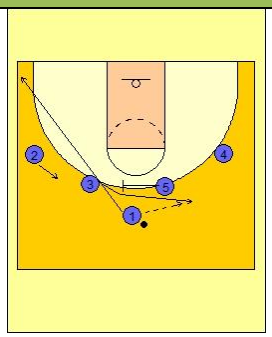
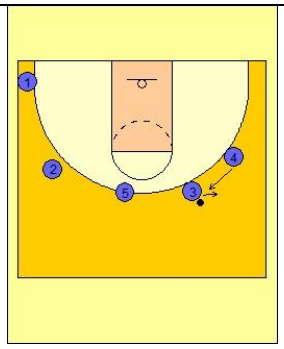
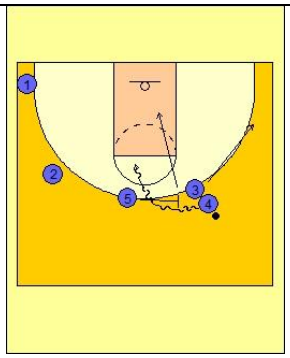
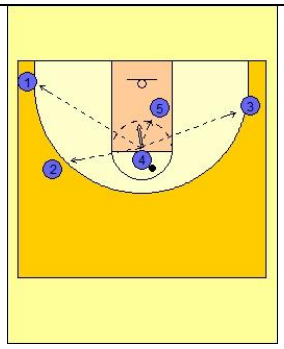
Movimento: Postes em baixo

Esquema	Estratégia
	
	
	• BD de 5 a 1, D5 faz *Headge*
	• 2 contra 1 no BI de A5 a A2. • Defesas reajustam à pressão fechando as 1ª linhas de passe.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

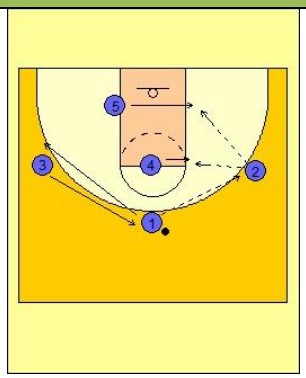
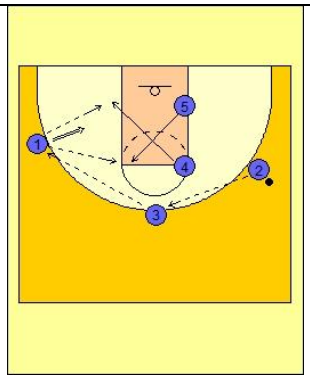
Movimento: Punho

Esquema	Estratégia
	• No corte de A3, D3 pressiona a entrada do passe. A5 defende dentro negando o *curl* de A3.
	• No *Hand Off* passa por trás;
	• Troca no bloqueio de A5 a A4.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

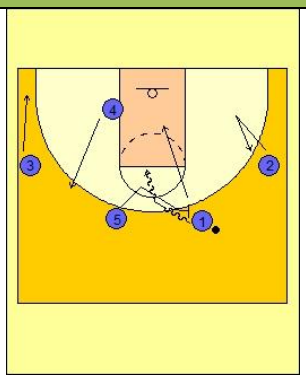
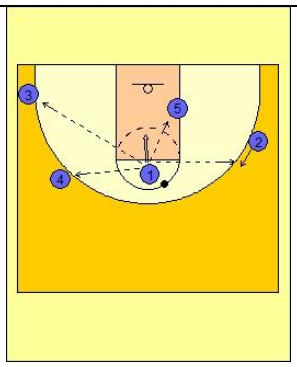
Movimento 1: Ataque contra zona 2:3

Esquema	Estratégia
	• Atenção: os exteriores unicamente cortam e repõem a vaga.
	• Postes cortam na mudança da bola – comunicar.

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

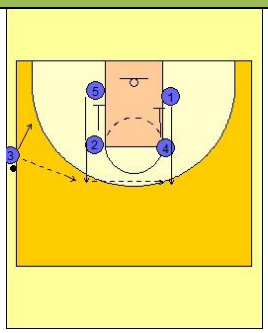
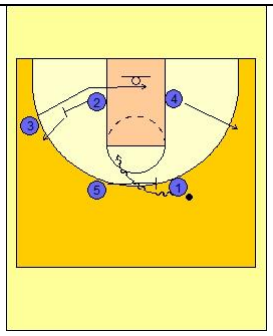
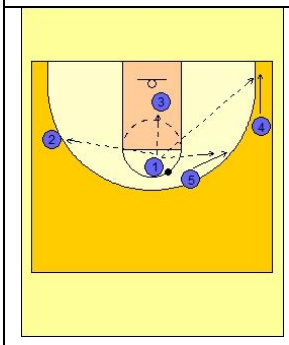
Movimento: Transição

Esquema	Estratégia
	• BD de A5 a A1, D5 faz *Push*.
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

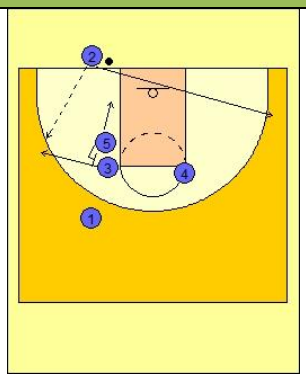
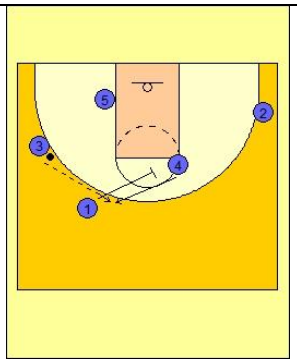
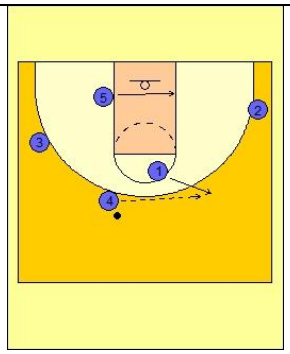
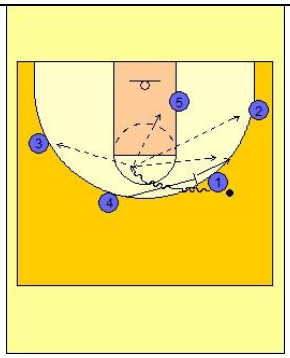
Movimento: Reposição de Linha Lateral

Esquema	Estratégia
	• Defesa Zona 2:3.
	
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

Movimento: Reposição de linha final

Esquema	Estratégia
	• Defesa Zona 2:3.
	
	
	

Legenda :

A – Atacante; D – Defensor; BD – Bloqueio Direto; BI – Bloqueio Indireto

Anexo VII: Plano de treino

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO Nº	***DATA:***	***HORA:***	***LOCAL:***
Nº ATLETAS	11	***CONTEÚDOS***	

Equipa 1	**Equipa 2**	**Equipa 3**	**OBS**

Tempo	**Tarefa / Organização**	**Esquema**

Anexo VIII: Ficha de registo dos lançamentos

ASSOCIAÇÃO AMIGOS D´ANGRABASKET

PROLIGA - 2011/12

DATA:

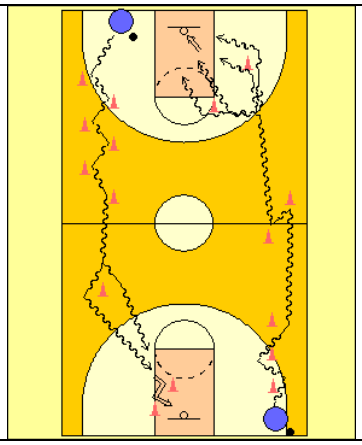
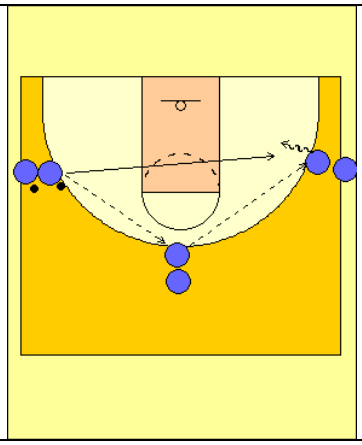
Posições	0º Esq.			45º Esq.			90º Esq.			0º Dir.			45º Dir.			90º Dir.			3 Pontos E			3 Pontos C			3 Pontos D			Lances Livres			Total		
Dia da semana	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º	2º	4º	6º
João Pereira																																	
Drew Gibson																																	
Terence Mack																																	
Flávio Gomes																																	

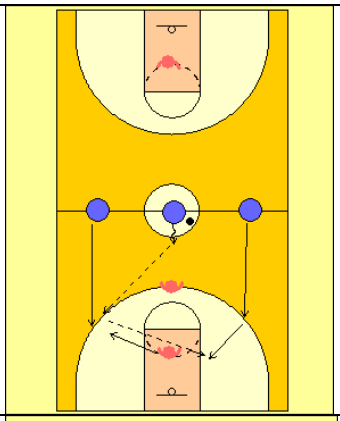
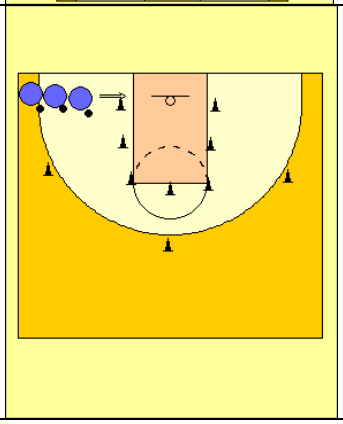
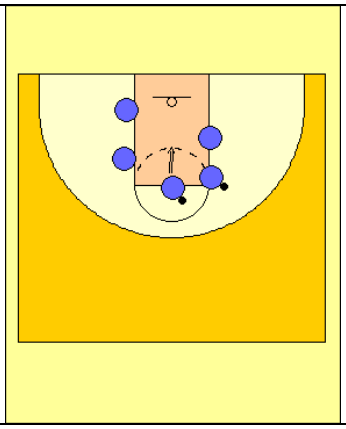
Anexo IX: Exemplo de um microciclo de competição

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO Nº 122	***DATA:*** 16 Abril 12 (segunda-feira)	***HORA:*** 22h10	***LOCAL:*** Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo
Nº ATLETAS	11	***CONTEÚDOS***	Técnica individual ofensiva

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	OBS
RICARDO MENDES	DREW GIBSON	PEDRO LOTH	
TERENCE MACK	FLÁVIO GOMES	FLÁVIO ESTRELA	
MAKSYM HORAL	MILTON MOREIRA	JOÃO PEREIRA	
JOÃO ÁVILA	RODRIGO LARANJO	MARCELO CARDOSO	(Lesionado)

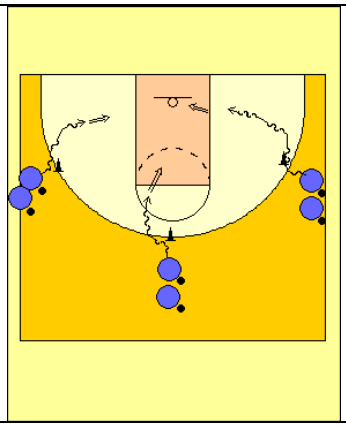
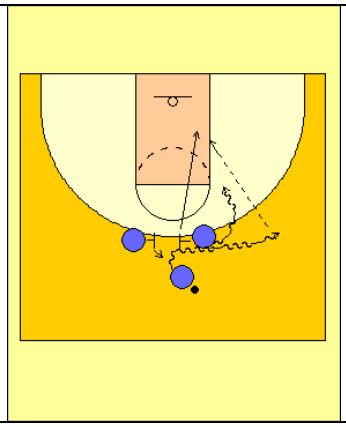
Tempo	Tarefa / Organização	Esquema
22h10 10´	Palestra sobre o jogo: pontos positivos e negativos; cumprimento do plano de jogo.	
22h20 10´	Aquecimento com duas filas: Circuito de técnica individual ofensiva <u>Conteúdos técnicos:</u> Drible; Mudanças de direção; Finta; Arranques; Lançamento (diversas formas de finalização).	
22h30 7´	Flexibilidade – O capitão de equipa efetua os exercícios pré-estabelecidos no inicio da época.	
22h37 10´	1x1 – 3 filas – passes entre os jogadores terminando numa situação de 1x1. Obs.: Criação de desequilíbrios defensivos finalizando em penetração.	

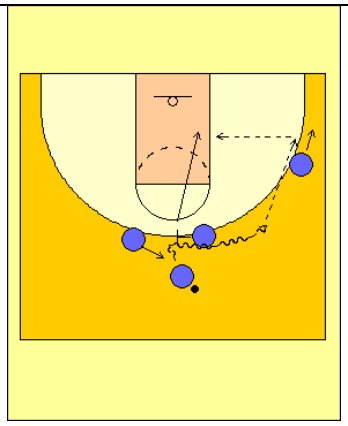
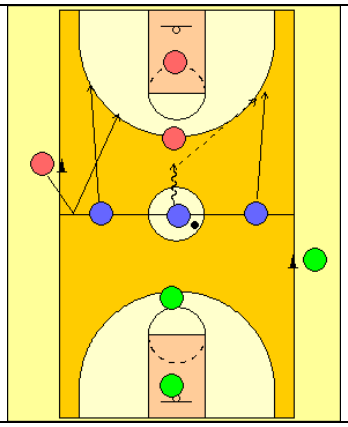
22h47 10´	Contra-Ataque 3x2+2x1 Obs.: Transições em passe	
22h57 10´	Lançamentos em zonas variadas: 2 equipas em tabelas opostas e em fila. O objetivo é marcar três lançamentos consecutivos de várias posições do campo (10 posições). Após a concretização dos três lançamentos as equipas têm de trocar de tabela. Obs.: a equipa com menos estações ganhas efetua vinte: flexões, dorsais e abdominais.	
23h07 18´	5x5 a 1/2 campo – Aplicando as diversas movimentações ofensivas do clube. Obj. – Exercitar preferencialmente as movimentações que tiveram menor taxa de sucesso ou com lacunas na sua execução.	
23h25 5´	Lances livres – 2 tentativas: • se falhar um L.L. corre o lançador se falhar os dois L.L. corre a equipa toda a equipa de uma final até à outra.	
23h30	Fim do treino – Pequeno balanço do treino	

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO N º 123	***DATA:*** 17 ABR 12 (terça-feira)	***HORA:*** 19h00	***LOCAL:*** Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo
Nº ATLETAS	10	***CONTEÚDOS***	Movimento "Cornos" do AngraBasket

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
RICARDO MENDES	PEDRO LOTH	DREW GIBSON	(Condicionado)
TERENCE MACK	FLÁVIO GOMES	FLÁVIO ESTRELA	
MAKSYM HORAL	MILTON MOREIRA	JOÃO PEREIRA	
JOÃO ÁVILA	RODRIGO LARANJO	MARCELO CARDOSO	(Lesionado)

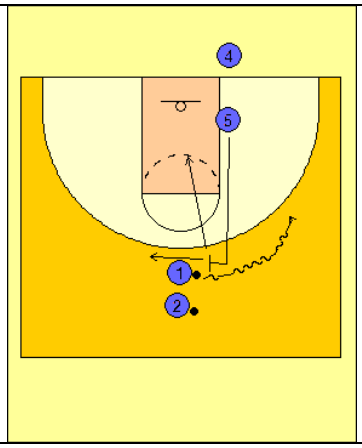
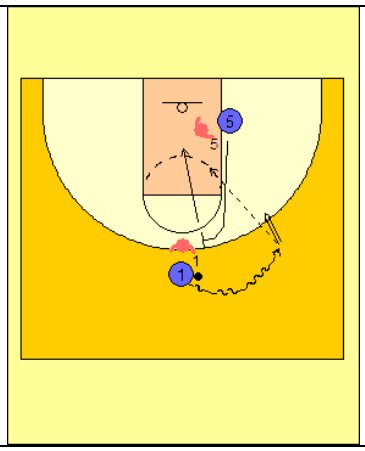
Tempo	Tarefa	Esquema
19h00 2´	Pequena palestra sobre os objetivos do treino	
19h02 5´	Aquecimento: Jogo da corrente Objetivo: Um jogador tenta apanhar os restantes, conforme for apanhando, vão dando as mãos formando uma corrente humana.	
19h07 8´	Exercício de arranques em drible com diversas situações de finalização: suspensão, na passada: com 1 ou 2 apoios, etc.	
19h15 7´	Flexibilidade – O capitão de equipa efetua os exercícios pré-estabelecidos no inicio da época.	
19h22 7´	3x3 - Movimento" Cornos" do AngraBasket Opções de Finalização: • com penetração do base; • passe interior no desfazer do bloqueio do bloqueador; • passe ao poste que sobe para lançamento; • passe ao poste que sobe seguido de passe interior. Na defesa: os jogadores podem optar por defender: "Under" ou "Flash" (defesas normalmente usadas pela equipa que vamos defrontar no próximo fim-de-semana)	

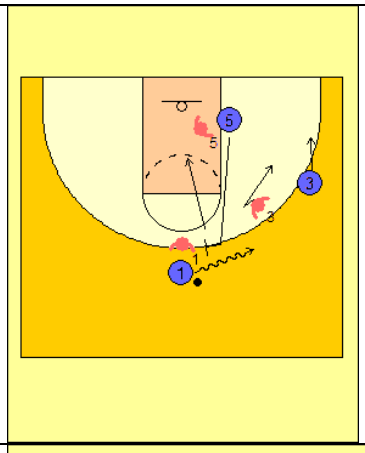
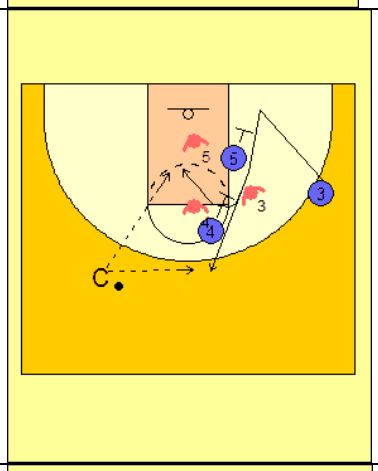
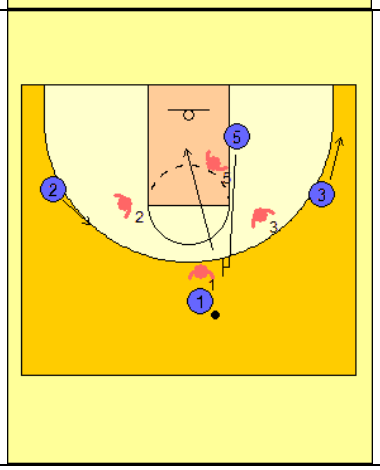
19h29 7´	4x4 - Movimento" Cornos" do AngraBasket Opções de Finalização: • com penetração do base; • passe interior no desfazer do bloqueio do bloqueador; • passe ao poste que sobe para lançamento; • passe ao poste que sobe seguido de passe interior; • Passe ao extremo para lançamento ou penetração; • Passe ao extremo seguido de passe interior. Na defesa: os jogadores podem optar por defender: "Under" ou "Flash" (defesas normalmente usadas pela equipa que vamos defrontar)	
19h36 10´	Exercício de contra-ataque: 3x2+1 Obs.: Os atacantes só podem dar no máximo dois dribles. O terceiro defensor só entra em jogo quando a bola passar o ½ campo.	
19h46 10´	Grupos de 2 - Lançamentos após drible - 5+ 5 em 4 posições . Obs.: os últimos dois grupos a finalizarem o exercício efetuam um exercício de suicida.	
20h56 18´	Jogo formal 5x5 Obs.: Equipa que marca volta a atacar a ½ campo. A equipa que perder o jogo carrega um adversário às costas de uma linha final à outra.	
21h14 16´	Circuito físico: treino funcional envolvendo 8 estações: salto á corda, deslizamentos, flexões, dorsais, abdominais, tríceps, agachamentos e salto pliométrico. (3 séries de 30´´ com 20´´ de descanso)	
20h30	Fim do treino – Pequeno balanço do treino	

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO Nº 124	***DATA:*** 18 Abril 12 (quarta-feira)	***HORA:*** 20h50	***LOCAL:*** Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo
Nº ATLETAS	10	***CONTEÚDOS***	Defesa do bloqueio direto e do "Staggered"

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	OBS
RICARDO MENDES	PEDRO LOTH	DREW GIBSON	(Condicionado)
TERENCE MACK	FLÁVIO GOMES	FLÁVIO ESTRELA	
MAKSYM HORAL	MILTON MOREIRA	JOÃO PEREIRA	
JOÃO ÁVILA	RODRIGO LARANJO	MARCELO CARDOSO	(Lesionado)

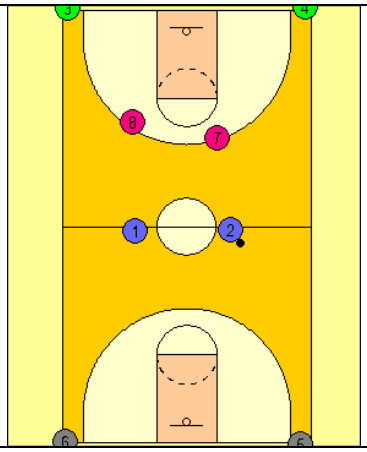
Tempo	Tarefa / Organização	Esquema
20h50 2´	Palestra sobre os objetivos para o treino	
20h52 6´	Aquecimento: Exercícios de controlo e manejo de bola	
20h58 10´	2x0 com bloqueio direto na zona do base, com diversas opções de finalização: • Com penetração; • Lançamento exterior; • Passe no desfazer do bloqueio; • Passe interior; • Passe ao bloqueador após "Pop-out".	
21h08 7´	Flexibilidade – O capitão de equipa efetua os exercícios pré-estabelecidos no inicio da época.	
21h15 7´	2x2 com bloqueio direto do jogador interior sobre o jogador na posição de base. Finalização em lançamento ou após passe no desfazer do bloqueio direto. Defesa do bloqueio: troca e "Flash" Obs.: o passe interior não pode ser bombeado.	

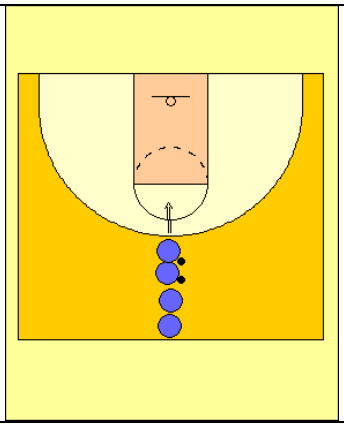
21h22 7´	3x3 com bloqueio direto sobre o jogador na posição de base Finalização em lançamento do base ou do extremo e após passe no desfazer do bloqueio direto. Defesa do bloqueio: troca e "Flash" Obs: o passe interior não pode ser bombeado.	
21h29 7´	3x3+T com o movimento de "Staggered": • Saída para lançamento; • Saída em "*Curl*". Obs. na defesa: • D3 defende em comboio no "Staggered". • D5 nega o corte pela linha de fundo. • D4 nega o "*curl*".	
21h36 10´	4x4 a ½ campo exercitando o bloqueio sobre o base. Enquanto duas equipas efetuavam o exercício o outro grupo efetuava alguns exercícios físicos (Treino funcional)	
21h46 10´	Grupos de 2 - Lançamentos após drible - 5+ 5 em 4 posições . Obs.: os últimos dois grupos a finalizarem o exercício efetuam um exercício de suicida.	
21h56 14´	Jogo formal 5x5 aplicando as diversas movimentações do clube PS: a equipa que perde realiza 30 flexões/dorsais/abdominais.	
22h10	Fim do treino – Pequeno balanço do treino	

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO N º 125	***DATA:*** 18 ABR 12 (quinta-feira)	***HORA:*** 22h00	***LOCAL:*** Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo
Nº ATLETAS	11	***CONTEÚDOS***	Defesa dos Movimentos ofensivos do Física. Defesa zona 2:3

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	OBS
DREW GIBSON	JOÃO ÁVILA	MAKSYM HORAL	
TERENCE MACK	MARCELO CARDOSO	RODRIGO LARANJO	
FLÁVIO GOMES	FLÁVIO ESTRELA		
PEDRO LOTH	RICARDO MENDES		
JOÃO PEREIRA	MILTON MOREIRA		

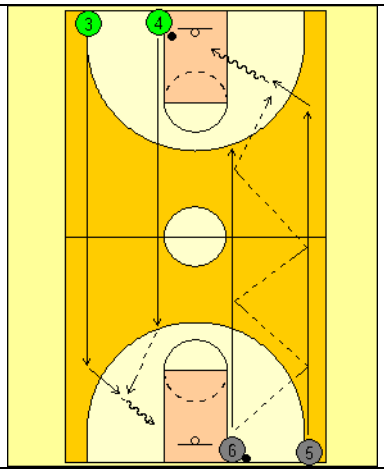
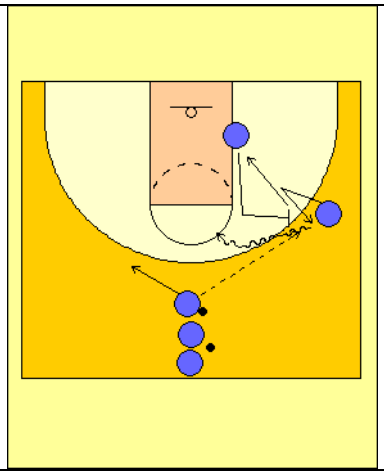
Tempo	Tarefa / Organização	Esquema
21h00 60´	Observação do vídeo de Scouting sobre a equipa do Física de Torres Vedras: • Estratégia de jogo; • Movimentos ofensivos do adversário; • Tipos de defesas utilizadas pelo adversário; • Situações especiais; • Jogadores influentes; • Etc.	Sala de reuniões
22h00 15´	Aquecimento: 5x0 com duas equipas - movimentos ofensivos do AngraBasket, alternando de tabela.	
22h15 7´	Flexibilidade – O capitão de equipa efetua os exercícios pré-estabelecidos no inicio da época.	
22h22 10´	Exercício de contra-ataque e recuperação defensiva: 2x2 Após os atacantes perderem a bola ou marcarem cesto, recuperam. Os defensores após terem a bola em sua posse, passam rapidamente a bola aos jogadores que estão nos cantos passando estes a atacar para o cesto contrário. Obs.: Os atacantes só podem dar no máximo dois dribles.	
22h32 20´	Movimentos ofensivos da equipa do Física	Ver anexo com as movimentações do Física
22h52 15´	5x5 a ½ campo aplicando a defesa zona 2:3 A defesa quando recupera a bola efetua 5x0 seguido de novo do 5x5 a ½ campo.	

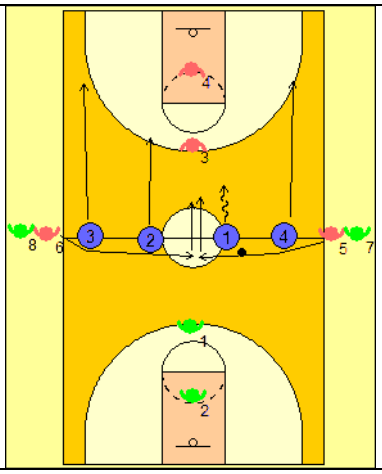
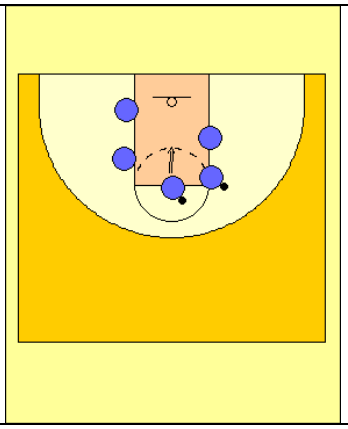
23h07 18´	Jogo formal 5x5 com alternâncias defensivas: se a equipa marcar cesto a seguir defende zona 2:3 e se falhar defende HxH. Critério de êxito: • a equipa que marcar em contra-ataque soma 5 pontos; • a equipa que perder a bola retira à sua pontuação 5 pontos. PS: No final a equipa que perder realiza 30 flexões/dorsais/abdominais.	
23h25 5´	Exercício de lançamento: Jogo do elimina	
23h30	Fim do treino – Pequeno balanço do treino	

PLANO DE SESSÃO

SESSÃO N º 126	***DATA:*** 19 ABR 12 (sexta-feira)	***HORA:*** 20h00	***LOCAL:*** Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo
Nº ATLETAS	12	***CONTEÚDOS***	Movimentos do Física; Alternâncias defensivas.

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	OBS
DREW GIBSON	PEDRO LOTH	MAKSYM HORAL	
TERENCE MACK	MARCELO CARDOSO	RODRIGO LARANJO	
FLÁVIO GOMES	FLÁVIO ESTRELA		
JOÃO ÁVILA	RICARDO MENDES		
JOÃO PEREIRA	MILTON MOREIRA		

Tempo	Tarefa / Organização	Esquema
20h00 2´	Palestra sobre os objetivos para o treino	
20h02 8´	Aquecimento: Grupos de 2 com passes entre si finalizando no lançamento: • na passada; • suspensão; • com defesa passiva; •	
20h10 7´	Flexibilidade – O capitão de equipa efetua os exercícios pré-estabelecidos no inicio da época.	
20h17 11´	3x3 com bloqueio do poste sobre o extremo. Defesa dos bloqueios: - “Flash” - “Troca” entre jogadores com a mesma constituição física.	

20h28 10´	4x2+2 Após a bola passar o ½ campo os dois jogadores de fora entram em campo batendo nas mãos, um do outro, e de seguida vão defender.	
20h40 20´	Movimentos ofensivos da equipa do Física	Ver anexo com as movimentações do Física
21h00 25´	Jogo formal 5x5 com alternâncias defensivas: se a equipa marcar cesto a seguir defende zona 2:3 e se falhar defende HxH. Critério de êxito: • a equipa que marcar em contra-ataque soma 5 pontos; • a equipa que perder a bola retira à sua pontuação 5 pontos. PS: No final a equipa que perder realiza 30 flexões/dorsais/abdominais.	
21h25	Lances livres – 2 tentativas: • se falhar um L.L. corre o lançador se falhar os dois L.L. corre a equipa toda a equipa de uma final até à outra.	
21h30	Fim do treino – Pequena palestra sobre o jogo Estratégia do jogo Motivação dos atletas Convocatória para o jogo	

Anexo X: Dados estatísticos das equipas da Proliga

			Pontos		2 Pts			3 Pts			Lances Livres			RES		RES Def		RES Of.		AS		PB		RB		DL		FC		FP		MVP Valor	
#	Equipa	Nº Jogos	T	M	C	T	%	C	T	%	C	T	%	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M
1	Algés	32/ 33	2588	80.9	720	1292	56%	231	761	30%	455	618	74%	1187	37.1	854	26.7	333	10.4	468	14.6	464	14.5	272	8.5	65	2	596	18.6	598	18.7	2949	92.2
2	AngraBasket/Vaquinha	25/ 26	1938	77.5	579	1078	54%	129	417	31%	393	576	68%	754	30.2	555	22.2	199	8	315	12.6	383	15.3	193	7.7	27	1.1	379	15.2	498	19.9	2036.5	81.5
3	Física T. Vedras	3 / 34	2335	75.3	631	1205	52%	246	711	35%	335	498	67%	966	31.2	692	22.3	274	8.8	441	14.2	475	15.3	250	8.1	68	2.2	640	20.6	495	16	2429	78.4
4	U.D. Oliveirense	31/ 32	2312	74.6	595	1231	48%	224	726	31%	450	683	66%	1136	36.6	734	23.7	402	13	396	12.8	454	14.6	291	9.4	54	1.7	656	21.2	616	19.9	2506	80.8
5	CD Póvoa/Vierominho	21/ 22	1534	73	393	823	48%	139	508	27%	331	488	68%	723	34.4	483	23	240	11.4	207	9.9	317	15.1	150	7.1	29	1.4	424	20.2	447	21.3	1497	71.3
6	Illiabum Clube	25/ 26	1815	72.6	480	903	53%	171	577	30%	342	511	67%	815	32.6	552	22.1	263	10.5	330	13.2	379	15.2	163	6.5	138	5.5	488	19.5	471	18.8	2007.5	80.3
7	Maia Basket	2 / 22	1460	69.5	373	775	48%	143	475	30%	285	436	65%	640	30.5	455	21.7	185	8.8	220	10.5	283	13.5	163	7.8	36	1.7	410	19.5	410	19.5	1445	68.8
8	Eléctrico F.C.	23/ 27	1568	68.2	469	927	51%	106	410	26%	312	501	62%	733	31.9	466	20.3	267	11.6	330	14.3	384	16.7	191	8.3	40	1.7	457	19.9	498	21.7	1672	72.7
9	Galitos - Tley	27/ 31	1824	67.6	556	1173	47%	124	459	27%	340	537	63%	947	35.1	659	24.4	288	10.7	317	11.7	401	14.9	201	7.4	37	1.4	533	19.7	541	20	1920	71.1
10	Guifões Sport Clube	22/ 22	1405	63.9	363	852	43%	125	475	26%	304	496	61%	711	32.3	465	21.1	246	11.2	223	10.1	311	14.1	160	7.3	42	1.9	492	22.4	475	21.6	1309.5	59.5
11	Aliança Sangalhos	25/ 25	1543	61.7	393	810	49%	174	588	30%	235	357	66%	685	27.4	533	21.3	152	6.1	339	13.6	325	13	179	7.2	20	.8	415	16.6	439	17.6	1557.5	62.3
12	Gaeirense/OralMED	19/ 22	1092	57.5	341	823	41%	64	283	23%	218	307	71%	540	28.4	381	20.1	159	8.4	154	8.1	317	16.7	136	7.2	29	1.5	394	20.7	331	17.4	885	46.6

Anexo XI: Registo da estatística de jogo

Federação Portuguesa de Basquetebol

REGISTO DA ESTATISTICA

Jogo: 241 Data: 26-02-2012 Hora: 20:15:00 Local: PMAH

Competição: Proliga
Fase: Regular
Jornada: 16 ª Jornada
Arbitros: SERGIO SILVA, FERNANDO REZENDE, -.-
Oficiais Mesa: AIDA VALENTIM, CARLOTA ROCHA, MARIA ROCHA, -.-
Comissário: JOSÉ CASSAPO

		TREINADORES	5 INICIAL Min	5 INICIAL Pontos	BANCO Min	BANCO Pontos	RESULTADOS 1ª Parte			2ª Parte			Pro	FINAL
Equipa A	ANGRABASKET / VAQUINHA	JOÃO CARLOS TRISTÃO ÁVILA	170:41	74	29:19	4	20	14	34	24	20	44	0	**78**
Equipa B	FISICA	IVAN VASSILEV KOSTOURKOV	147:30	59	52:30	17	22	20	42	15	19	34	0	**76**

N.I.	No.	Jogadores - EQUIPA A	5Ini	Min	Pontos	Lanc 2 Pontos M	T	%	Lanc 3 Pontos M	T	%	Lanc Livres M	T	%	Contra Ataques M	T	%	Ressaltos O	D	Total	AS	TO	RB	DL	FC	FS	MVP
04	4	MAKSIM HORSAL		00:00	0	0	0		0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
05	5	DREW GIBSON	*	10:41	3	1	3	33%	0	2	0%	1	2	50%	0	0		1	1	2	2	0	0	0	0	0	2,5
06	6	TERRENCE MACK		00:00	0	0	0		0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
07	7	TIAGO AZEVEDO		00:00	0	0	0		0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
08	8	PEDRO LOTH	*	40:00	15	5	9	56%	0	2	0%	5	9	56%	0	0		1	2	3	5	1	2	0	4	8	16,5
09	**9**	**FLAVIO GOMES**	*	**40:00**	**25**	**6**	**6**	**100%**	**2**	**3**	**67%**	**7**	**7**	**100%**	**0**	**1**	**0%**	**1**	**10**	**11**	**0**	**4**	**1**	**0**	**4**	**5**	**33,0**
10																											
11	11	JOAO AVILA	*	40:00	12	2	7	29%	2	5	40%	2	2	100%	0	0		2	3	5	0	4	2	0	2	3	8,5
12	12	MILTON MOREIRA		24:05	4	1	1	100%	0	2	0%	2	3	67%	1	1	100%	0	2	2	0	2	0	0	2	2	1,0
13	13	RODRIGO LARANJO		05:14	0	0	1	0%	0	2	0%	0	0		0	0		0	0	0	1	0	0	0	0	0	-2,0
14	14	JOAO PEREIRA	*	40:00	19	3	7	43%	2	4	50%	7	8	88%	1	1	100%	4	4	8	0	3	0	1	2	7	22,5
15	16	MARCELO CARDOSO		00:00	0	0	0		0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
				200:00	**78**	**18**	**34**	**53%**	**6**	**20**	**30%**	**24**	**31**	**77%**	**2**	**3**	**67%**	**9**	**22**	**31**	**8**	**14**	**5**	**1**	**14**	**25**	

N.I.	No.	Jogadores - EQUIPA B	5Ini	Min	Pontos	Lanc 2 Pontos M	T	%	Lanc 3 Pontos M	T	%	Lanc Livres M	T	%	Contra Ataques M	T	%	Ressaltos O	D	Total	AS	TO	RB	DL	FC	FS	MVP
04																											
05																											
06	6	MARCELO PIRES		00:00	0	0	0		0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
07	7	ROMERO JUNIOR		04:53	2	1	1	100%	0	1	0%	0	0		0	0		0	0	0	0	1	1	0	2	0	0,0
08	8	CARLOS DIAS	*	33:48	10	4	11	36%	0	0		2	2	100%	1	2	50%	3	4	7	5	1	0	0	4	2	14,5
09	9	BRAIMA FREIRE	*	33:56	12	4	10	40%	0	2	0%	4	4	100%	3	4	75%	1	2	3	3	3	1	0	3	5	9,5
10	10	MIGUEL SALVADOR		21:12	9	0	1	0%	3	8	38%	0	0		0	1	0%	1	2	3	2	1	1	0	5	0	6,0
11	11	NUNO MONTEIRO	*	28:11	9	0	0		3	9	33%	0	2	0%	0	0		1	2	3	1	0	1	0	4	1	5,0
12	12	RICARDO RODRIGUES	*	34:16	20	1	1	100%	6	12	50%	0	0		0	0		0	7	7	3	2	0	0	2	3	22,5
13	13	EDSON ROSARIO		07:29	2	1	2	50%	0	0		0	0		0	0		0	0	0	0	1	1	0	1	0	0,5
14	14	GERNANI MEDINA		18:56	4	2	6	33%	0	0		0	1	0%	1	1	100%	1	2	3	1	0	1	0	2	1	4,0
15	15	JOSIMAR CARDOSO	*	17:19	8	2	2	100%	1	2	50%	1	2	50%	0	0		1	1	2	0	1	1	0	2	2	8,5
			Total:	**200:00**	**76**	**15**	**34**	**44%**	**13**	**34**	**38%**	**7**	**11**	**64%**	**5**	**8**	**63%**	**8**	**20**	**28**	**15**	**10**	**7**	**0**	**25**	**14**	

Posses de Bola - CEO	
82 - 0,95	84 - 0,90
Perc. Ressaltos Ofensivos	
31,03%	26,67%
Perc. Ressaltos Defensivos	
73,33%	68,97%

TV

Não ☑
Jogo completo ☐ Directo ☐
Jogo Parcial ☐ Diferido ☐

Nº DE ESPECTADORES

0

LEGENDA

5ini	-5 Inicial
Min	-Minutos jogados
AS	-Assistências
TO	-Turnovers / perca de bola
RB	-Roubo de bola
DL	-Desarme de lançamento
FS	-Faltas sofridas
FC	-Faltas cometidas
T	-Tentados
f	-Falhados
M	-Marcados
O	-Ofensivo
D	-Defensivo
MVP	-Jogador mais valioso
CEO	-Coef.Eficácia Ofensiva

MVP = (L2c x 2 + L3c x 3 + LLc + RD + RO x 1,5 + RB + AS + DL + FS / 2) - (L2f + L3f + LLf + TO + FC / 2)

CEO = RESULTADO / (LC + TO + nº de idas a LL(2)e LL(3)) <> Perc.Ressaltos Ofensivos= ROa /(ROa + RDb) <> Perc.Ressaltos Defensivos= RDa /(RDa + ROb)

G.R.E.B. - Gestão e Recolha de Estatistica de Basquetebol Copyright: GDESSA/BARREIRO/Versão 2.6.0 Licenciado a: Federação Portuguesa de Basquetebol Data de Impressão:26-02-2012 / 22:12:52

Registo FPB: 000241

Anexo XII: Estatística da equipa do AngraBasket

				Min		Pontos		2 Pts			3 Pts			Lances Livres			RES		RES Def		RES Of.		AS		PB		RB		DL		FC		FP		MVP Valor	
#		Nome	Nº Jogos	T	M	T	M	C	T	%	C	T	%	C	T	%	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M
1		Mack, Terrence	23 / 26	814	35	444	19.3	191	338	57%	0	1	0%	62	107	58%	197	8.6	125	5.4	72	3.1	32	1.4	58	2.5	35	1.5	7	.3	52	2.3	85	3.7	516.5	22.5
2		Gibson, Drew	20 / 26	705	35	310	15.5	69	118	58%	37	102	36%	61	75	81%	63	3.2	49	2.5	14	.7	75	3.8	52	2.6	40	2	1	.1	42	2.1	67	3.4	328.5	16.4
3		Pereira, Joao	24 / 26	857	36	373	15.5	93	173	54%	36	127	28%	79	113	70%	132	5.5	100	4.2	32	1.3	35	1.5	67	2.8	26	1.1	4	.2	55	2.3	93	3.9	333	13.9
4		Gomes, Flávio	16 / 26	515	32	227	14.2	64	121	53%	18	55	33%	45	62	73%	100	6.3	75	4.7	25	1.6	14	.9	44	2.8	15	.9	6	.4	58	3.6	52	3.3	216.5	13.5
5		Loth, Pedro	17 / 26	518	30	99	5.8	26	55	47%	5	20	25%	32	45	71%	52	3.1	43	2.5	9	.5	44	2.6	33	1.9	20	1.2	1	.1	33	1.9	53	3.1	140.5	8.3
6		Ávila, João	24 / 26	713	30	148	6.2	38	98	39%	15	40	38%	27	45	60%	66	2.8	52	2.2	14	.6	49	2	48	2	29	1.2	4	.2	60	2.5	48	2	146	6.1
7		Moreira, Milton	14 / 26	125	9	19	1.4	4	10	40%	2	13	15%	5	7	71%	7	.5	5	.4	2	.1	1	.1	12	.9	4	.3	0	0	15	1.1	5	.4	1	.1

Anexo XIII: Estatística da equipa adversária

			Min		Pontos		2 Pts			3 Pts			Lances Livres			RES		RES Def		RES Of.		AS		PB		RB		DL		FC		FP		MVP Valor	
#	ID	Nº Jogos	T	M	T	M	C	T	%	C	T	%	C	T	%	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M
15	A	19 / 22	575	30	250	13.2	73	142	51%	20	51	39%	44	66	67%	161	8.5	122	6.4	39	2.1	18	.9	46	2.4	17	.9	1	.1	49	2.6	59	3.1	303.5	16
9	B	17 / 22	507	30	183	10.8	62	117	53%	7	29	24%	38	64	59%	81	4.8	60	3.5	21	1.2	56	3.3	46	2.7	20	1.2	6	.4	61	3.6	72	4.2	213	12.5
8	C	19 / 22	635	33	226	11.9	79	135	59%	14	57	25%	26	35	74%	82	4.3	60	3.2	22	1.2	38	2	41	2.2	20	1.1	9	.5	36	1.9	33	1.7	235.5	12.4
12	D	19 / 22	521	27	193	10.2	23	46	50%	40	97	41%	27	37	73%	61	3.2	50	2.6	11	.6	54	2.8	48	2.5	32	1.7	1	.1	54	2.8	36	1.9	198.5	10.4
13	E	18 / 22	468	26	182	10.1	69	116	59%	7	32	22%	23	31	74%	72	4	40	2.2	32	1.8	14	.8	37	2.1	20	1.1	11	.6	55	3.1	28	1.6	184.5	10.3
10	F	16 / 22	366	23	178	11.1	25	49	51%	33	86	38%	29	35	83%	29	1.8	22	1.4	7	.4	32	2	16	1	22	1.4	1	.1	57	3.6	38	2.4	158	9.9
11	G	16 / 22	397	25	128	8	18	39	46%	26	70	37%	14	22	64%	45	2.8	33	2.1	12	.8	35	2.2	39	2.4	16	1	2	.1	55	3.4	24	1.5	104.5	6.5
14	H	14 / 22	215	15	45	3.2	19	45	42%	0	1	0%	7	12	58%	41	2.9	24	1.7	17	1.2	9	.6	10	.7	2	.1	3	.2	27	1.9	8	.6	57.5	4.1
7	I	17 / 22	188	11	47	2.8	11	29	38%	5	13	38%	10	22	45%	35	2.1	25	1.5	10	.6	10	.6	15	.9	5	.3	4	.2	20	1.2	21	1.2	50	2.9
5	J	11 / 22	64	6	22	2	4	8	50%	4	17	24%	2	2	100%	6	.5	2	.2	4	.4	3	.3	8	.7	5	.5	0	0	11	1	4	.4	10	.9

Boa prestação **Fraca prestação**