

**Instituto Politécnico de Santarém**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

Mestrado em Desporto

Ano Letivo: 2020/2021

Análise descritiva do comportamento de  
instrução, durante a competição, no  
Basquetebol

Orientador Académico: Professor Doutor Raúl Antunes

Mestrando: André Lourenço

Rio Maior, Outubro 2021

## Índice

I. Índice de Figuras.....	2
II: Índice de Tabelas.....	2
III: Índice de Gráficos.....	3
1. Resumo.....	4
2. <i>Abstract</i> .....	5
3. Parte I - Intervenção profissional enquanto Treinador Estagiário .....	6
3.1. Avaliação do Contexto .....	6
3.1.1. Análise da atividade.....	6
3.1.2. Análise do envolvimento.....	16
3.1.3. Análise dos praticantes – equipa .....	19
3.2. Definição de objetivos .....	21
3.2.1. Objectivos da intervenção profissional.....	21
3.3.1. Calendarização.....	32
3.4. Processo de avaliação e controlo.....	33
4. Conclusão .....	34
4– Parte II - Enquadramento do Estudo.....	37
4.1. Introdução .....	37
4.2. Enquadramento Teórico.....	38
4.2.1. Estudos de aplicação já realizados .....	39
4.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo .....	42
4.3. Objetivos Gerais e Específicos.....	42
4.4. Metodologia .....	43
4.5. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	45
4.6. Conclusão .....	53
5. Bibliografia .....	54
6. Anexos.....	55

## I. Índice de Figuras

Figura 1: Plano Anual.....	7
Figura 2: 1ºMesociclo.....	7
Figura 3: Exemplo Microciclo.....	7
Figura 4: Exemplo sessão treino.....	8
Figura 5: Relatório Mesociclo.....	8
Figura 6: Relatório Microciclo.....	9
Figura 7: Relatório UT.....	9
Figura 8: Controlo de conteúdos.....	10
Figura 9: Testes de Condição Física ABC.....	10
Figura 10: Observação Competição.....	11
Figura 11: Ação Formação ESDRM.....	14
Figura 12: Ação Formação ANT B “Uma semana com... José Ricardo”.....	15
Figura 13: Tarefas a serem desenvolvidas em cada posição.....	27
Figura 14: Listagem ações Técnico-Táticas de suporte.....	28
Figura 15: Conteúdo Tático a abordar.....	29
Figura 16: Estatística descritiva das dimensões em estudo 1ºJogo.....	47
Figura 17: Estatística descritiva das dimensões em estudo 2ºJogo.....	48

## II: Índice de Tabelas

Tabela 1: Caraterização dos atletas da equipa Sub.18M segundo a data de nascimento, a posição que joga, altura, peso e anos de prática.....	20
Tabela 2: Calendarização das Reflexões.....	33
Tabela 3: Calendarização Avaliações Curriculares.....	34
Tabela 4: Valores Índice Kappa Inter observadores.....	45
Tabela 5: Valores Índice Kappa Intra observador O1.....	45
Tabela 6: Valores Índice Kappa Intra observador O2.....	45
Tabela 7: Frequência UI por Período 1º Jogo.....	46
Tabela 8: Frequência UI por Período 2º Jogo.....	47
Tabela 9: Valores UI/Min.....	48
Tabela 10: Dimensão Objetivo.....	49

Tabela 11: Dimensão Conteúdo.....	50
Tabela 12: Dimensão Direção.....	51
Tabela 13: Dimensão Forma.....	52

### **III: Índice de Gráficos**

Gráfico 1: Dimensão Objetivo.....	49
Gráfico 2: Dimensão Conteúdo.....	50
Gráfico 3: Dimensão Direção.....	52
Gráfico 4: Dimensão Forma.....	53

## 1. Resumo

Este relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Desporto, especialização em treino desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O estagiário foi Treinador-Adjunto na equipa de Sub.18M do Alenquer Basket Clube e tem como grandes objetivos intervir positivamente, com os conhecimentos adquiridos, ajudando no desenvolvimento dos Atletas e na concretização dos objetivos pessoais e coletivos.

Paralelamente foi desenvolvida uma investigação que visou analisar a instrução na competição com o objetivo de melhorar a minha intervenção junto dos atletas, na competição. (na equipa de Sub.16M da qual irei ser Treinador Principal).

Os resultados mostraram que apesar de o treinador em estudo demonstrar comportamentos de instrução durante a competição que vão de encontro à bibliografia consultada, estes ainda têm de ser modificados no sentido de tentar prescrever mais soluções táticas.

Também se pode assim concluir que, o treinador em questão, deverá tentar direcionar a sua intervenção no Atleta, numa lógica mais individualizada.

**Palavras-Chave:** Análise Descritiva, Comportamento Instrução, Competição, Basquetebol

## **2. Abstract**

This internship report under the Master in Sport, specialization in Sport Coaching of Sport Sciences School of Rio Maior.

The Intern was a assistant coach on de U18 Alenquer Basket Clube and has as main objectives to intervene positively, with the knowledge acquired, helping in the development of Athletes and in the achievement of personal and collective goals.

At the same time an investigation was carried out to analyze the instruction in the competition with the aim of improving my intervention with the athletes in the competition. (In the U16M team which I will be Head Coach).

The results showed that although the coach under study demonstrates instructional behaviors during the competition that go against the consulted bibliography, these have yet to be modified in order to try to prescribe more tactical solutions.

It can also be concluded, that the coach in question, should try to direct his intervention in the Athlete, in a more individualized logic.

**Keywords:** Descriptive Analysis, Instruction Behavior, Competition, Basketball

### 3. Parte I - Intervenção profissional enquanto Treinador Estagiário

Enquanto treinador estagiário estive como treinador-adjunto da equipa de sub18M do Alenquer Basket clube.

Um objetivo da minha intervenção era ser uma parte ativa no planeamento, na operacionalização, no controlo e na avaliação de todos os momentos das sessões de treino e na competição.

Nas sessões de treino estar bastante articulado com o treinador principal de maneira que os aspetos observados / corrigidos não fossem os mesmos e assim rentabilizar e alcançar os objetivos para cada exercício e para cada sessão de treino. Na competição fazer o registo e análise da estatística qualitativa segundo critérios e objetivos definidos pelos treinadores relativos ao nosso modelo de jogo.

Controlo e reflexão de tudo o que foi planeado e operacionalizado através de relatórios, reuniões formais e informais.

#### 3.1. Avaliação do Contexto

##### 3.1.1. Análise da atividade

Sendo Treinador-Adjunto (Estagiário) na equipa de Sub.18M do Alenquer Basket Clube (Treinador Principal foi o Prof. Mário Joel) foram realizadas atividades como:

-> Ajudar nas questões relacionadas com o planeamento em todas as estruturas (macrociclo, mesociclo, microciclo e unidade de treino (uts)): todas as estruturas foram planeadas por ambos os treinadores em reuniões realizadas. Apenas as Uts eram realizadas, na sua maioria, pelo treinador principal (aquando disso, o treinador estagiário tinha acesso ao documento para conhecimento dos exercícios, objetivos e dinâmicas a realizar nos vários exercícios; através duma pasta partilhada entre os 2 treinadores para um acesso mais fácil e prático de todos os documentos). Pontualmente o treinador estagiário era responsável por planear alguns exercícios, segundo objetivos definidos, nas sessões de treino. Também aconteceu ficar responsável por planear uts completas.

# Análise descritiva do comportamento de instrução, durante a competição, no Basquetebol

ALENQUER BASKET CLUB		Plano Anual												ALENQUER BASKET CLUB	
		Mesocíclos													
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
1	Ataque Simplex para Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque Simplex para Hall	Ataque Simplex para Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall							
	Ataque de Ligação Único aos 3 Sistemas vs Hall	Desenvolvimento com e sem diagonais para 2	Desenvolvimento com e sem diagonais para 2	Desenvolvimento com e sem diagonais para 2	Ataque 1.4 para defesa Hall	Defesa zona 1.2	Proteção Superioridade numérica	Ataque Simplex para Hall							
2	Ataque ao Resultado Ofensivo	Trabalho Defensivo (1.2 x 3 Ind)	Regras Defensivas (1.2 x 3 Ind)	Saltos (ataque contra zona press)	Ataque 2.2 para defesa Hall	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo							
	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo	Ataque zona press 3.1.2	Ataque zona press 3.1.2	Ataque 2.2 para defesa Hall	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo							
3	Ataque Simplex para Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque Simplex para Hall	Ataque Simplex para Hall	Ataque 1.4 para defesa Hall	Ataque Simplex para Hall	Proteção Superioridade numérica	Ataque Simplex para Hall							
	Ataque de Ligação Único aos 3 Sistemas vs Hall	- 3x1 e 3x2	Proteção Superioridade numérica	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Ataque 2.2 para defesa Hall	Defesa Hall todo campo	Ataque 2.2 para defesa Hall							
4	Ataque ao Resultado Ofensivo	Trabalho Defensivo (1.2 x 3 Ind)	Defesa zona 1.2	Saltos (ataque contra zona press)	Ataque 2.2 para defesa Hall	Defesa zona 1.2	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo							
	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo	Ataque ao Resultado Ofensivo	Defesa zona 1.2	Ataque Simplex para Hall	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo	Defesa Hall todo campo							

Figura 1: Plano Anual

ALENQUER BASKET CLUB		1º Mesociclo	
Alenquer Basket Clube		SUB.18 M	
		2017/2018	
Macro ciclo: Período Preparatório		Data: 04/09/2017 a 01/10/2017	
Mesociclo: Mesociclo de Base		Nº Treinos: 12	
Microciclos: 2 Choque		Nº de Jogos: 1 (preparação)	
Conteúdos a abordar			
<b>Conteúdos Técnico-Táticos:</b>			
-Ações coletivas do ataque: Ataque Simplex 1:2:2 para defesa HxH; Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs HxH, reposição de bola fora			
-Ações coletivas da defesa: HxH campo todo c/ ajudas			
-Técnica Individual de ataque: Perícia e Manipulação; mudanças de direção e de velocidade			
-Técnica Individual de defesa: Regras Defensivas, Enquadramento defensivo, Deslizamento Defensivo			
<b>Conteúdos Físicos:</b>			
-Registos Antropométricos: Altura, Peso, Envergadura, Mão e Pé			
-Testes Condição Física: Resistência Geral; Força Superior, Média e Inferior; Flexibilidade Inferior, Velocidade (a)ciclica; Resistência Específica			
-Capacidade Aeróbia; Reforço Muscular e Resistência Muscular/Core			
-Coordenação Motora/Destreza			
-Flexibilidade			
<b>Conteúdos Psicossociais:</b>			
-Assimilar as regras e condutas a ter no treino (reforçar assiduidade/pontualidade e atitude/empenho)			
-Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem			
-Desenvolver espírito de equipa			
-Criar hábitos de concentração			
<b>Conteúdos Competitivos:</b>			
<b>Outros que possamos entender como importante para equipa (...) Teóricos:</b>			

Figura 2: 1º Mesociclo

Alenquer Basket Clube														
Planeamento Semanal														
De: 4 de Setembro a 10 de Setembro de 2017														
	Mesociclo: Único (Preparatório)			Mesociclo: I (De Base)			Mesociclo: I (De Choque)							
	Segunda-feira 4 de Setembro	Terça-feira 5 de Setembro	Quarta-feira 6 de Setembro	Quinta-feira 7 de Setembro	Sexta-feira 8 de Setembro	Sábado 9 de Setembro	Domingo 10 de Setembro	Segunda-feira 11 de Setembro	Terça-feira 12 de Setembro	Quarta-feira 13 de Setembro	Quinta-feira 14 de Setembro	Sexta-feira 15 de Setembro	Sábado 16 de Setembro	Domingo 17 de Setembro
Hora:	20.30H - 22.00H	20.30H - 22.00H		20.30H - 22.00H				20.30H - 22.00H	20.30H - 22.00H		20.30H - 22.00H			
Local:	EB 2.3 Pílo Alenquer	EB 2.3 Pílo Alenquer		EB 2.3 Pílo Alenquer				EB 2.3 Pílo Alenquer	EB 2.3 Pílo Alenquer		EB 2.3 Pílo Alenquer			
UT Nº	1	2		3				4	5		6			
Objetivos e/ou Conteúdos:	Técnicos & Tácticos Observação 3x3 Físicos Registo Antropométrico, Testes de Condição Física U Assimilar as regras e condutas a ter no treino	Individual Ofensiva		Individual Ofensiva				Ataque Simplex 1:2:2 para defesa HxH, Individual Ofensiva Prep. Física Geral em regime técnico e táctico Reforço Muscular	Ataque Simplex 1:2:2 para defesa HxH		Ataque Simplex 1:2:2 para defesa HxH, Individual Ofensiva			
Intensidade:	Média	Baixa		Alta				Alta	Alta		Alta			
Material:	bolas, sinalizadores, cones	bolas, sinalizadores, cones		bolas, sinalizadores, cones				bolas, sinalizadores, cones	bolas, sinalizadores, cones		bolas, sinalizadores			


Figura 3: Exemplo Microciclo

## Análise descritiva do comportamento de instrução, durante a competição, no Basquetebol


20:30  
Alenquer Basket Clube, Sub 18, treino nº1  
Pavilhão da Escola Secundária de Alenquer

**Os atletas devem realizar os testes Antropométricos:**  
- Peso; altura; Envergadura; Mão e Pé


Flexibilidade	Força Inferior	Força Média	Força Superior	20:57
Start time: 20:30	Start time: 20:30	Start time: 20:40	Start time: 20:50	Start time: 20:57
Drill time: 10 min	Drill time: 10 min	Drill time: 10 min	Drill time: 7 min	Drill time: 5 min
Players: 0	Players: 0	Players: 1	Players: 8	Players: 8
Balls: 0	Balls: 0	Balls: 0	Balls: 0	Balls: 0
Quality: ---	Quality: ---	Quality: ---	Quality: ---	Quality: ---




**O teste do Senta e Alcança** é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:  
O teste é realizado individualmente e utilizado como suporte uma tábua régua.  
1) Com um dos Membros inferiores em extensão completa o atleta deverá tocar na régua o mais à "frente" possível sem que ocorra extensão do MI.  
2) As duas mãos tocam na régua.  
3) Apenas uma das pernas está em extensão.  
4) São recolhidas as marcas obtidas do lado direito e do lado esquerdo.



**Teste da Impulsão Vertical:**  
1- O atleta com um giz e em extensão efectua um traço na parede;  
2- Em salto o atleta tenta agora realizar um 2º traço o mais distante do primeiro possível;  
3- O resultado será obtido em cm(s) pela distância entre os dois traços.



**Teste de Abdominais:**  
O teste é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:  
Metade dos alunos colocados deitados dorsalmente na colchonete de solo de ginástica, e ao som de uma cadência ("cima ; baixo") executam o movimento de contração e relaxação.  
1) Cada atleta tem um colega que conta o nº de repetições alcançadas;  
2) O teste termina quando o executante em duas ocasiões não consegue executar corretamente (fazer a mão deslizar sobre uma tábua desde a extremidade inicial até à final - 15 cm)  
3) Os membros inferiores devem estar em flexão pronunciada.



**Teste das Extensões de braços:**  
O teste é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:  
Metade dos alunos colocados ventralmente em "prancha".  
O teste tem o seu início ao som de uma cadência áudio e termina quando o atleta não consegue em duas ocasiões realizar o movimento corretamente - flexão braço, ante-braço a 90º e/ou manter o tronco alinhado com a extensão dos membros inferiores:

Figura 4: Exemplo sessão treino

-> Reflexão/Relatório de tudo o que foi planeado (dimensão instrução, gestão, clima/disciplina): realizado pelo treinador estagiário e posteriormente analisado pelo treinador principal. Era dado o respetivo feedback de como era possível melhorar tanto as reflexões como os relatórios, mas também, como poderíamos transportar esses aspetos para a parte prática, nas sessões de treino e na competição.

<b>Relatório de Mesociclo</b>		
<b>Período:</b> Preparatório	<b>Mesociclo nº:</b> 1	<b>Data:</b> 1 de Setembro a 5 de Outubro 2017
<b>Âmbito Técnico:</b> Neste primeiro mesociclo que tinha por objectivo geral iniciar a "obtenção, controlo e desenvolvimento da forma desportiva", em regime técnico-tático; abordando também assim conteúdos como a técnica individual ofensiva e defensiva, a tática individual, de grupo e de equipa. Os objectivos foram cumpridos		
<b>Âmbito Pedagógico:</b>		
<b>Dimensão Instrução:</b> Neste primeiro mesociclo refleti que posso e devo ser mais interventivo, nomeadamente ao nível das correcções e do feedback de maneira a ajudar os atletas a cumprirem os critérios de êxito dos exercícios, para que a aprendizagem seja mais eficiente e eficaz.		
<b>Dimensão Gestão:</b> Ao nível da gestão não existiram grandes apontamentos neste primeiro mesociclo.		
<b>Dimensão Clima/Disciplina:</b> Os atletas vieram motivados para este regresso ao basquetebol, o grupo sendo de Sub18M (apesar de no geral não ser uma equipa com uma média elevada de anos de prática), já conhecem rotinas de treino como as condições logísticas antes e após a sessão.		
<b>Comentário/Balanço/Sugestões:</b> Este mesociclo que é também o nosso Período Preparatório correu bem, os objectivos foram cumpridos. Houve um atleta que não realizou os exames médicos aquando dos seus colegas e já teve algumas faltas às sessões de treino. De experiências em anos anteriores o sentido de compromisso do atleta para com o clube, não tem sido o mais feliz. Atleta esse que é dos que tem mais anos de prática. Fica a ideia que sendo um grupo curto e não tendo grande interesse em novos atletas sem experiência na modalidade, foram realizadas subidas de escalão (de sub16M) para que posteriormente alguns possam treinar e competir pela equipa de Sub18M.		

Figura 5: Relatório Mesociclo

## Análise descritiva do comportamento de instrução, durante a competição, no Basquetebol

<b>Relatório de Microciclo</b>			
<b>Período:</b> Preparatório	<b>Mesociclo nº:</b> 1 (De Base)	<b>Microciclo nº:</b> 1	<b>Data:</b> 4 de Setembro a 17 de Setembro
<b>Âmbito Técnico:</b> Neste primeiro microciclo como existiram algumas faltas (inicialmente alguns ainda estavam de férias), não foi possível realizar jogo formal 5X5, tiveram de ser realizados alguns ajustes, mas nada que impedisse a concretização dos objectivos.			
<b>Âmbito Pedagógico:</b>			
<b>Dimensão Instrução:</b> Não existiram grandes dificuldades ao nível da instrução durante este microciclo.			
<b>Dimensão Gestão:</b> Nesta fase inicial os atletas ainda estão a assimilar algumas dinâmicas ao longo das sessões de treino de forma a rentabilizar o mesmo. Com o passar do tempo e com o conhecimento por parte dos atletas sobre os exercícios a realizar através de "nomes" para o mesmo, a sua organização será mais dinâmica e eficaz			
<b>Dimensão Clima/Disciplina:</b> Os atletas demonstram motivação neste arranque da nova época, apesar do grupo não ser muito grande (10) existem a possibilidade de poder completar este grupo com subidas de escalão por parte de atletas do escalão anterior.			
<b>Comentário/Balanço/Sugestões:</b> Neste primeiro microciclo desta nova época os atletas vieram motivados para a prática desportiva. Foram registadas algumas medidas antropométricas dos atletas e foram realizados alguns testes de condição física (objectivos principais). O grupo não é grande e heterogenio com atletas em estágios diferentes no processo da aprendizagem.			

Figura 6: Relatório Microciclo

Dossier Estágio André Lourenço

Alenquer Basket Clube

Sub18M

### Treino 1      04/09/2017

Neste primeiro treino da época que agora inicia foi feita uma breve apresentação visto que nas mudanças de épocas existem atletas que entram e saem da equipa e foi feita uma análise à globalidade da equipa nomeadamente que por enquanto a equipa de Sub.18M tem apenas 10/11 atletas e que em relação à época anterior perdemos alguma altura sendo esse um motivo para algumas alterações que irão ser realizadas durante os momentos do jogo.

Como planeado para este primeiro microciclo está a realização dos registos antropométricos que foram assim iniciados neste treino bem como a realização de alguns testes de condição física.

Foi realizado também jogo reduzido (3X3).

Dois atletas avisaram que esta semana ainda não estaria presente por ainda se encontrarem de férias

Os objectivos da unidade de treino foram cumpridos.

Figura 7: Relatório UT

-> Ajudar na condução e dinamização das unidades de treino;

-> Condução da equipa na parte preparatória (Aquecimento/Flexibilidade) tanto nos treinos como na competição e retorna à calma (Alongamentos);





através de penetrações / de passes. Como uma das regras defensivas da nossa equipa é evitar penetrações centrais fechando o corredor central, nesse instrumento era caracterizado esse elemento (desequilíbrio central ou final) e que tipo de compensação utilizada (direta sendo entre 2 defensores, indireta simples sendo entre 3 defensores e a indireta complexa sendo entre 4 defensores.

-> Manter o Dossier de estágio atualizado com os planeamentos na sua estrutura macro, meso, micro e ut e as suas reflexões, avaliações e controlo através dos relatórios formais e informais realizados e assim tentar perceber e planear como, no futuro, rentabilizar ainda mais o tempo e os conteúdos de forma a existir uma maior aprendizagem / consolidação por parte dos atletas.

Pode-se então agrupar todas as atividades em que estou responsável em 2 grandes grupos:

-> Ajudar o Treinador Principal no planeamento, execução e reflexão dos conteúdos abordados a fim de ser interventivo e contribuir para o desenvolvimento humano e basquetebolístico dos Atletas;

-> Garantir assim que existe um maior acompanhamento aos atletas sendo uma parte ativa no desenvolvimento dos mesmos em todas as áreas de intervenção (técnica, tática, física, psicológica, teórica).

#### Estratégias Desenvolvidas:

-> Chegar ao local treino pelo menos 15 min antes para preparação do material (sendo que existe sempre atletas a ajudar nessa função);

-> Planeamento da época na sua estrutura macro, meso e micro em conjunto com o Treinador Principal e posterior reflexão e análise;

-> Avaliação da intervenção enquanto treinador, em treino, através do preenchimento de questionários e de reflexão sobre a intervenção quer verbal (comunicação, explicação, correção e feedback) quer não verbal (comunicação, posicionamento em relação à tarefa e ao treinador principal) através da análise de duas gravações;

-> Realização de estatísticas de todos os jogos (parte qualitativa); o que aconteceu em todos os jogos através do instrumento referido anteriormente

-> Gravação de jogos e posterior análise e registos maioritariamente relacionados com a própria equipa. Caso fossem defrontadas novamente as equipas (como nas fases jogadas a 2 voltas eram também registados aspetos relacionados com a equipa adversária (normalmente o tipo de ataque utilizado e as dinâmicas dos mesmos.

-> Visualização de treinos e jogos de outras equipas/escalões do clube e troca de informação; o que aconteceu bastante ao longo da época tanto nos treinos / jogos dos escalões de formação assim como das seniores femininas. Existiu bastante diálogo e partilha de informação por parte dos treinadores bem como de “discussão” de situações fossem elas técnicas ou táticas em que as opiniões não eram convergentes e assim existiu uma aprendizagem e reflexão sobre várias temáticas relacionadas com o treino o que ajuda na evolução enquanto treinadores.

-> Muita interação com o Treinador Principal relativamente às questões de treino (Planeamento, execução, reflexão) que aconteceu diariamente através de, maioritariamente, reuniões informais e assim rentabilizar / melhorar as nossas intervenções e aperfeiçoar / ajustar/ nos planeamentos e intervenções futuras.

-> Saber os conteúdos a serem abordados em cada unidade de treino e as tarefas / objetivos de cada um dos treinadores irão desempenhar; os treinadores tinham acesso ao plano de treino antes da sessão se realizar e assim poder preparar a sua intervenção e as suas responsabilidades em cada unidade de treino

-> No final de cada sessão fazer a respetiva análise / reflexão; realizado através de relatórios e de reuniões tanto formais como informais com o treinador principal.

-> Reuniões com o Treinador Principal sobre outros assuntos como dúvidas, ocorrências, planeamento, estágio; o que aconteceu diariamente... eram trocadas impressões sobre todos os aspetos quer relacionados com o treino quer com o estágio propriamente dito. Sendo o treinador principal também o coordenador técnico do clube, houve uma relação bastante próxima durante estes quase 3 anos em que trabalhámos em conjunto.

-> Foram frequentadas ações de formação em diversas temáticas e outras atividades como formação contínua: considero este tópico crucial para a aprendizagem, para o constante conhecimento e para a evolução do treinador.

Colaboração ativa na ação de formação realizada pela ESDRM: “Desporto para Todos, o exemplo do basquetebol em cadeira de rodas” em que tive um papel na dinamização e partilha da ação;

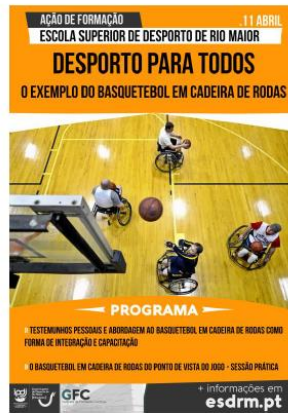


Figura 11: Ação Formação ESDRM

Participação na ação de formação realizada pela ESDRM: “Desporto para Todos, o exemplo do basquetebol em cadeira de rodas” (Figura 11):

Como formadores foram o Treinador Marco Galego (como selecionador nacional basquetebol em cadeira de rodas e o Manuel Sousa (jogador APD Leiria).

Como introdução o Professor Raúl Antunes e a Professora Anabela Vitorino fizeram uma introdução relativa à ação; os objetivos pretendidos; bem como os formadores.

Numa fase inicial houve uma troca de experiências ao nível do desporto bem como da vida de cada um dos formadores em que abordaram a sua iniciação no desporto no geral e no basquetebol em cadeira de rodas em específico.

Foi pretendido uma interação constante entre os formadores e os formandos e visto que não eramos muitos (cerca de 15) esta formação foi tornada como uma conversa entre todos com perguntas e comentários realizados oportunamente.

Numa segunda fase, os participantes tiveram a oportunidade de experimentar e vivenciar o jogo de basquetebol em cadeira de rodas graças a cadeiras que foram disponibilizadas para o evento. Uma experiência muito boa em que tivemos a oportunidade de realizar um mini treino com o selecionador Marco Galego em que tínhamos de manipular a cadeira de rodas e posteriormente alguns exercícios com bola.

Foi uma ação muito enriquecedora ainda para mais nesta temática que cada vez mais tem vindo a ganhar projeção.



Figura 12: Ação Formação ANTB “Uma semana com... José Ricardo”

Participação na iniciativa da ANTB “Uma semana com José Ricardo” Treinador da equipa Sénior de Basquetebol Profissional do Sport Lisboa e Benfica (Figura12):

Os treinadores participantes tiveram a oportunidade de assistirem ao microciclo de preparação do jogo entre o Benfica X UD Oliveirense em Dezembro de 2017.

Foi uma experiência única em que assistimos a 5 unidades de treino no campo propriamente dito mas também ao trabalho físico realizado antes no ginásio. Foi-nos dada a oportunidade de poder entrar no ginásio e ver as tarefas que os atletas estavam a realizar e de seguida assistíamos ao treino no campo propriamente dito. As estratégias a adotar quer na parte ofensiva como defensiva; como ataca o adversário e como normalmente defende. Os ajustes que tinham de ser feitos, as trocas que iriam ser realizadas, os pontos fortes e fracos do adversário, os jogadores chaves nos vários momentos do jogo; enfim....

No final das sessões de treino tínhamos uma conversa com o Treinador José Ricardo em que eram debatidas ideias, eram realizadas perguntas relativas às sessões de treino, ou de outro género.

No primeiro dia o Treinador José Ricardo apresentou-nos as instalações do pavilhão por onde o Staff costuma andar. Gabinete treinador, sala massagem, sala tratamentos.

A cereja no top do bolo foi assistir ao jogo entre as referidas equipas e tentar perceber, daquilo que podemos assistir ao longo das sessões de treinos, se as estratégias estavam a surgir efeito, se o que foi previsto e antecipado se aconteceu ou não.

Uma experiência incrível e bastante enriquecedora, num contexto diferente de todos os outros.

### 3.1.2. Análise do envolvimento

#### História:

Apesar de ter sido inscrito na associação pela primeira vez em 2000 através do Professor Mário Joel Cipriano que iniciou a implementação na autarquia local do projeto “Rumo ao desenvolvimento Desportivo do Concelho de Alenquer”.

Devido a bastantes divergências a autarquia acabou por pôr fim ao projeto.

Apesar da intransigência política verificada, os pais dos atletas decidem constituir formalmente em 2002 o “Alenquer Basket Clube”.

O “Alenquer Basket Clube” foi fundado assim a 19 de Agosto de 2002.

Sempre teve equipas masculinas e femininas de todos os escalões de formação.

Atualmente não é exceção e conta também com equipa sénior feminina (2ª Divisão Feminina) e sénior masculino (não compete oficialmente).

#### Infraestruturas:

Durante muitos anos o “ABC” utilizou como o seu pavilhão para treinos e para jogos o “Pavilhão da Chemina”.

Como atualmente esse pavilhão está inativo o “ABC” utiliza o pavilhão da escola básica 2.3 Pêro de Alenquer para treinos e jogos dos escalões de Sub.12 Misto; Sub.14 M/F; Sub.16

M/F; Sub.18 M; Sub.19 F. AS Seniores F treinam no referido pavilhão mas competem no Pavilhão Municipal.

Havendo apenas este local para os treinos as equipas têm quase sempre de dividir o espaço com pelo menos outra equipa (por vezes 2) de forma a cada uma poder treinar pelo menos 3 vezes por semana 90 minutos cada treino.

Apenas os Sub.18M e as Seniores F treinam 2x por semana com recurso ao “campo real de jogo” e noutro treino partilham o mesmo entre si.

Os escalões considerados “Minibasquete” (Sub.8; Sub.10) realizam os seus treinos no “Complexo escolar”. (os Sub.12 têm de realizar os seu treinos no pavilhão da EB).

O clube dispõe ainda de uma arrecadação na Escola Básica para arrumar o seu material bem como de uma sala que funciona de sede e de sala de reuniões.

### Materiais:

O “ABC” tem material disponível como:

-> Bolas tamanho 5, 6 e 7;

-> Redes para as bolas;

-> Cones;

-> Sinalizadores;

-> Coletes;

-> Cordas;

-> Bolas medicinais;

### Humanos:

Órgãos Sociais:

Assembleia-geral

**Presidente** – Maria Duarte

**Secretário** – Carlos Pité

Direção

**Presidente** – Cristina Gonçalves

**1º Vice-Presidente** – Ana Rita Batalha

**2º Vice-Presidente** – Irina Gonçalves

**Tesoureiro** – Pedro Oliveira

**Secretário** – Nelson Sábio

Conselho Fiscal

**Presidente** – Nuno Pereira

**Vogal** – Luís Gouveia

**Vogal** - António Brites

Quadros Técnicos:

A coordenação técnica era da responsabilidade do Prof. Mário Joel, treinador grau 2 e Professor de Educação Física.

As equipas estavam ao cargo de:

-> Sub.8/10: João Silva

-> Sub.12: Prof. Mário Joel / Ana Pinto

-> Sub.14 M: Nuno Pereira

-> Sub.14 F: João Silva / Andreia Fernandes

-> Sub.16 M: André Lourenço

-> Sub.16 F: Prof. Mário Joel

-> Sub.18 M: Prof. Mário Joel / André Lourenço

-> Sub.19 F: Prof. Mário Joel

-> Seniores F: Nuno Pereira

-> Seniores M: Equipa Autónoma

**Nota: Em cada equipa existe um Encarregado de Educação que fica responsável por ser o secionista.**

### 3.1.3. Análise dos praticantes – equipa

A Equipa de Juniores Masculinos (Sub.18M) não é uma equipa com muita experiência sendo que em média andarão entre os 5/6 anos de prática da modalidade sendo que o atleta com mais épocas realizadas são 8 e o com menos vai para a segunda.

Esta equipa foi integrada no campeonato distrital (Lisboa) de Sub.18M que se realizou entre Outubro 2017 e Junho 2018.

A equipa era maioritariamente constituída por atletas de segundo ano do escalão, em relação a objetivos competitivos foi das melhores épocas a nível de vitórias (35%) bem como a nível classificativo (16º em 22 equipas).

Foi uma época bastante enriquecedora também para os atletas que tiveram uma grande evolução principalmente tática em que eram obrigados a jogar através de leituras, onde experienciaram alguns ataques com dinâmicas e disposições diferentes (ataque 2:3; 1:2:2; 1:3:1); defesas pressionantes a campo todo (tanto HxH como zona); defesa HxH propriamente dita; defesas zonais (2:3; 1:2:2; Box and one). Um dos objetivos é de dar a conhecer aos atletas vários argumentos também táticos para enriquecer a aprendizagem e dar fundamentos para os atletas que querem continuar a treinar e a competir neste caso no escalão de Seniores.

#### Os Atletas:

Praticamente todos os atletas fizeram a sua formação no Alenquer Basket Clube, havendo apenas um atleta que na época passada veio de outro clube. Em média cada atleta tem 3,8 anos de prática da modalidade.

Tabela 1: Caracterização dos atletas da equipa Sub.18M segundo a data de nascimento, a posição que joga, altura, peso e anos de prática

Nome	Data	Posição	Altura	Peso	Anos Prática
Atleta 1	2000	Base	1.83M	90Kg	6
Atleta 2	2000	Poste	180M	89Kg	4
Atleta 3	2000	Extremo	1.84M	64Kg	3
Atleta 4	2001	Extremo /Poste	1.87M	72Kg	2
Atleta 5	2000	Extremo	1.70M	65Kg	2
Atleta 6	2000	Extremo	1.73M	63KG	3
Atleta 7	2000	Base / Extremo	1.72M	75Kg	5
Atleta 8	2001	Base / Extremo	1.65M	62Kg	4
Atleta 9	2000	Extremo / Poste	1.82M	69Kg	9
Atleta 10	2001	Extremo	1.69M	70Kg	4
Atleta 11	2000	Extremo	1.72M	73Kg	0

Na tabela 1 podemos observar os atletas que fizeram parte do escalão de Sub18M e algumas informações sobre os mesmos como a data nascimento; a posição; altura, peso e o clube anterior.

A nível individual é de salientar que existiu a desistência dum atleta, mas tivemos a entrada de um elemento novo.

A nível de assiduidade os atletas estiveram bastante bem (apenas 1 abaixo dos 75%), o facto de apenas 1 atleta estudar fora de Alenquer ajuda a proporcionar uma boa assiduidade.

Fisicamente houve uma melhoria em todos os fatores definidos (segundo os testes físicos que foram realizados em 3 momentos diferentes).

Também a nível técnico, os testes demonstraram que, na parte final da época os atletas estavam com uma maior destreza com a bola, maior velocidade de execução.

### Equipa Técnica:

Treinador Principal: Prof. Mário Joel César Cipriano

-> Licenciado em Educação Física pela ESE- Beja;

-> Diploma de Estudos Avançados (DEA) - INEFC – Lleida;

-> Coordenador Técnico do Alenquer Basket Clube;

-> Treinador de grau II de Basquetebol com cédula nº 66731.

Treinador-Adjunto: André Manuel da Silva Lourenço

-> Licenciado em Treino Desportivo pela ESDRM;

-> 5ª Época como Treinador Principal no ABC na A.B.Lisboa;

-> Treinador de Grau II de Basquetebol com TPTD nº97818

## 3.2. Definição de objetivos

### 3.2.1. Objetivos da intervenção profissional

-> Ser um membro ativo em todas as atividades do clube: o que aconteceu com bastante naturalidade, somos um clube com poucos recursos humanos e todos estamos presentes nas atividades do clube como: ajudar nas questões logísticas nos jogos dos restantes escalões (arbitragem, marcador); participar nos convívios de minibasquetebol; participar no “All Star” realizado pelo clube, no torneio anual, no campo de férias e no campo de aperfeiçoamento técnico; participar em atividades conjuntas com a junta de freguesia / camara municipal.

-> Ser assíduo: como acumulei a função de treinador-adjunto (estagiário) com o de treinador principal dos Sub16M apenas faltei a um par de jogos do escalão de Sub18M por incompatibilidade de horário, estive sempre presente em todas as unidades de treino.

-> Chegar antes do treino (15 min) para preparação do material;

-> Ajudar nas sessões de treino tanto a nível técnico-tático como em termos de dinâmica: com a partilha antecipada das unidades de treino foi possível cada treinador ter um conhecimento profundo de cada ut e assim rentabilizar a sua intervenção em cada momento

-> Perceber e utilizar o melhor tipo de feedback consoante cada situação: aspetos que foram melhorando com o desenrolar da época desportiva devido às várias reflexões realizadas tanto a nível de relatórios, de questionários, de reuniões formais e informais

-> Utilizar ferramentas e conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação: nas várias vertentes do Desporto e do treino desportivo (planeamento, intervenção, reflexão, intervenção, comunicação, gestão, psicologia...)

-> Adquirir conhecimentos e estratégias a todos os níveis quer no processo de treino como em competição num contexto mais complexo (Sub.18M). Infelizmente não se pode considerar esta equipa muita competitiva e com objetivos classificativos muito ambiciosos devido ao seu contexto, mas por outro lado a experiência de poder trabalhar com alguém que tem um conhecimento profundo sobre a modalidade e ao mesmo tempo poder ter o meu espaço em todo este processo literalmente dizendo (tanto no planeamento, intervenção, reflexão, poder desenvolver um instrumento de observação, dar sugestões, ouvir sugestões...) acho que tudo isto acaba por, neste momento da minha formação, fazer mais sentido do que ter estado inserido num contexto mais “competitivo” e “classificativo” e se calhar ser “apenas mais um” que estava a retirar notas e a fazer relatórios e com um espaço próprio bastante limitado (não desfazendo nada nem ninguém).

### Estratégias utilizadas:

As estratégias que foram utilizadas por forma a operacionalizar e a rentabilizar a minha intervenção e concretizar os objetivos de Estágio, da equipa, dos jogadores, do Treinador Principal e dos meus próprios:

-> Planeamento macrociclo, mesociclo, microciclo, uts (em conjunto com o treinador principal);

-> Reflexão/Relatório de tudo o que foi planeado e executado; fazendo parte do “dossier de estágio” como reflexão / controlo de todos os momentos que foram planeados e executados.

-> Realização de estatísticas de todos os jogos (análise qualitativa); através do instrumento que foi desenvolvido pelo treinador-adjunto (em cooperação com o principal). Instrumento esse que estava essencialmente virado para questões ofensivas da nossa equipa,

mas também continha pontos relacionados com a nossa própria defesa (compensações) e pontos relacionados com o ataque / defesa da equipa adversária.

-> Gravação de pelo menos 4 a 5 jogos; foram gravados praticamente todos os jogos (tanto numa questão de controlo / reflexão como *scouting*) para visualização por parte dos atletas e para uma análise por parte dos treinadores. Análise essa centrada na própria equipa em questões ofensivas e defensivas que eram definidas por nós. Em caso de novo embate contra as mesmas equipas, eram analisados pontos relativos à equipa adversária tanto a nível ofensivo como defensivo.

-> Visualização de treinos e jogos de outras equipas/escalões do clube e troca de informação; o que aconteceu bastante ao longo da época tanto nos treinos / jogos dos escalões de formação assim como das seniores femininas. Existiu bastante diálogo e partilha de informação por parte dos treinadores bem como de “discussão” de situações fossem elas técnicas ou táticas em que as opiniões não eram convergentes e assim existiu uma aprendizagem e reflexão sobre várias temáticas relacionadas com o treino o que ajuda na evolução enquanto treinadores.

-> Reuniões formais e informais com o Treinador Principal e com os restantes treinadores do clube como momentos de reflexão e troca de ideias como aprendizagens

-> Participar nos convívios realizados pelo clube bem como ajudar nos jogos realizados pelos restantes escalões;

-> Participar em *clinics* e ações de formação;

-> Ter o Dossier de estágio atualizado com os planeamentos na sua estrutura macro, meso, micro e ut e as suas reflexões, avaliações e controlo através dos relatórios formais e informais realizados e assim tentar perceber e planear como, no futuro, rentabilizar ainda mais o tempo e os conteúdos de forma a existir uma maior aprendizagem / consolidação por parte dos atletas.

### 3.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Duma maneira geral e global, os objetivos definidos pela equipa técnica foram alcançados. Segundo os vários relatórios, reflexões, reuniões, testes de condição física,

avaliações técnicas, os atletas demonstraram aprendizagens / consolidações / evoluções nos vários fatores relacionados com o treino.

Também faz parte da Filosofia do clube dar uma igual importância às obrigações escolares por parte dos atletas, havendo ao longo da época desportiva reuniões informais individualizadas com os mesmos no sentido de acompanhar as situações escolares tanto para evitar que alguém reprove de ano como em perceber e ajudar, se possível, nos objetivos e ambições atuais e futuras.

Segundo o Modelo de Jogador utilizado pelo clube num nível Geral era expectável que os atletas fossem:

- **Alto(a) e com grande envergadura.** Tratam-se de características essenciais para o sucesso das equipas na nossa modalidade e que, por não serem treináveis, tornam essencial a deteção de talentos nesta área.
- **Rápido(a) e Resistente.** Capaz de executar as tarefas no *Ataque* (com e sem bola) e na *Defesa*, de forma repetida a uma velocidade assinalável, por forma a contribuir para o sucesso individual e coletivo nesses dois momentos do jogo;
- **Com Sede de Superação.** Comparando os seus desempenhos diários permanentemente, na ânsia de se tornar cada vez melhor e mais útil à equipa. Conhecer o seu papel, a sua importância no grupo e aceitar a responsabilidade de estar preparado para corresponder;
- **Tática e tecnicamente evoluído.** Com bons fundamentos, (fruto de um treino técnico diário, transversal a todos os escalões e faixas etárias) e com capacidade de aplicá-los oportunamente (só possível pelo conhecimento dos princípios táticos ofensivos e defensivos e pelo trabalho técnico contextualizado);
- **Teoricamente preparado.** Capaz de compreender e participar conscientemente nas várias vertentes do jogo e do treino, nomeadamente nas tarefas de arbitragem e de juiz de mesa e nas diferentes fases de preparação da época (sabendo com isso qual o comportamento a adotar nos vários momentos e sobretudo nas fases pré e pós - competitivas);

- **Responsável.** O fazer parte de um grupo/equipa que partilha objetivos, sucessos, frustrações e esforços, exige, por parte de quem o integra, um forte sentido de responsabilidade, cuja falta não pode ser tolerado.

**Num parâmetro mais específico sendo atletas que se encontram entre os 16-18 anos:**

#### **Fatores Técnicos:**

- Ações técnicas realizadas em situações de Exercício geral e específico;
- Exercitação em formas jogadas com ênfase na eficácia;
- Forte ênfase na repetição em velocidade;
- Utilização das ações técnicas com dominância Física;
- Ênfase no 1x1 de acordo com a função a exercer e a caracterização dos praticantes deverão ser expostos os objetivos que se pretendem atingir, em termos individuais (de cada jogador) e coletivos (da equipa).

#### **Fatores Táticos:**

- Tática Individual, de grupo e de equipa;
- Definição de posições e tarefas;
- Continuação do trabalho Tático Coletivo, mas onde a Tática individual deve ser parte integrante da Coletiva;
- Tomada de Decisão (Tática Individual) em todas as fases do jogo;
- Decisão por parte do jogador 5 em decidir qual dos sistemas ofensivos a utilizar em cada ataque propriamente dito;
- Continuação do Trabalho de ataque contra Defesas Zona.

#### **Fatores Teóricos:**

- Domínio dos procedimentos adotar nos vários momentos do jogo:

Situação em desvantagem com poucos minutos para jogar;

Situação de vantagem mínima com poucos minutos para jogar;

Necessidade de parar cronómetro;

Impossibilidade de fazer faltas;

Características (pontos fortes e fracos) do seu adversário direto.

-Sessões de análise do desempenho.

### **Fatores Físicos:**

-Trabalho por períodos com níveis oscilantes de intensidade;

-Cargas máximas e submáximas; ter em consideração a Dinâmica das cargas;

-Reforço Muscular específico para o tipo de esforço realizado por cada jogador;

-Treinos de recuperação e gestão de esforço;

-Capacidades Motoras a desenvolver.

### **Fatores Psicológicos:**

-Capacidade lidar stress competitivo;

-Insaciabilidade na vontade de superação;

-Crença nas suas capacidades;

-Não ao conformismo.

Especificamente para cada posição os atletas têm de ser capazes de:

Função	Transição Defesa/Ataque	Ataque/Lançamento	Transição Ataque/Defesa	Defesa/Lançamento
<b>Jog. 1</b>	a) Desmarca-se para receber no Elbow do lado da bola; b) Procura Jog. 2 ou 3 para lhe colocar a bola com máx. 2 dribles (antes de 1/2 campo); c) Inicia o Ataque Rápido com passe para jog. 2 ou 3.	a) Procura imediatamente descobrir o base adversário (ou recetor da 1ª linha de passe), atrasando ao máximo o primeiro passe (ou interceptando)	a) Sobremarca o Base impedindo a sua progressão com a bola; b) Se o Jog. 2 ou 3 estão em posição interior então deve Recuperar defensivamente, sendo o responsável pela marcação do primeiro jogador adversário a chegar ao seu	a) Bloqueia defensivamente o seu Jogador
<b>Jog. 2 e 3</b>	a) Sprint após Ressalto Defensivo (se não participou nele), participa procurando criar superioridade da Ajuda) numerica no cesto adversário; b) Realiza Diagonal se o Extremo da bola não cria linha de passe; c) Aclara se o colega extremo fez diagonal para o seu corredor	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto (se do lado da Ajuda)	a) Recuperam Defensivamente para a Área Restritiva procurando negar a inferioridade numerica; b) Sobremarcam o base (impedindo a sua progressão com bola) se foram os jogadores lançadores ou estão em posição	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto (se do lado da Ajuda)
<b>Jog. 4</b>	a) Procura o jog 1 para lhe passar (alternativa jogador 2 ou 3) b) Sprint para criar superioridade numerica no campo adversário (corte para Poste)	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto SEMPRE	a) Procura impedir o passe (se o seu jog. Adv. Ganhou o Ressalto); b) Acompanha Ressaltador negando a receção na Área	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto SEMPRE
<b>Jog. 5</b>	a) Procura o jog 1 para lhe passar (alternativa jogador 2 ou 3) b) Apoiar o Base com Bloqueios no caso de Pressão; c) <u>Define qual o ataque</u> com a sua movimentação após termino da lição (para poste baixo: Motion, para poste alto lado contrário à bola: (1:4), ou para posição de 2ª base: 2:3)	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto SEMPRE	a) Nega os cortes na Área Restritiva por parte dos trailers Adversários (realizando se necessário Body Pump); b) Procura impedir o passe (se o seu jog. Adv. Ganhou o Ressalto);	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto SEMPRE

Figura 13: Tarefas a serem desenvolvidas em cada posição

Como podemos observar na figura 13 estão definidas cada tarefa a desempenhar por cada jogador em campo nos vários momentos do jogo (transição defesa ataque e transição ataque defesa; Ataque / Lançamento; Defesa / Lançamento. Quem procura o 1º passe; quem corre pelos corredores laterais à procura do 2º passe de contra ataque; quem está responsável pelo equilíbrio defensivo; etc...

### 3.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

#### Conteúdo / Capacidades Técnicas e Táticas individuais de Suporte:

Ações Individuais Sem bola	1	Corrida
	2	Mudanças de direção
	3	Mudanças de Velocidade
	4	Paragens
	5	Rotações
	6	Saltos
	7	Receção
	7.1	1 tempo
7.2	2 tempos	
Técnica Individual Ofensiva	8	<b>Enquadramento Ofensivo</b>
	9	<b>Fintas</b>
	9.1	Drible-drible
	9.2	Drible-Lançamento
	9.3	Drible-Passe
	9.4	Passe- Lançamento
	9.5	Passe - Drible
	9.6	Passe - Passe
	9.7	Lançamento-Lançamento
	10	<b>Arranques</b>
	10.1	Direto
	10.2	Cruzado
	11	<b>Drible</b>
	11.1	Progressão
	11.1.1	Mudança de Direção P. Frente
	11.1.2	Mudança de Direção P. Trás
	11.1.3	Mudança de Direção P. Costas
	11.1.4	Mudança de Direção P. Inversão
11.2	Proteção	
11.3	"Galope"	
12	<b>Passe</b>	
12.1	Peito	
12.2	Ombro	
12.3	Por cima da cabeça	
13	<b>Lançamento</b>	
13.1	Salto	
13.2	Passada	
14	<b>Ressalto</b>	
14.1	Ofensivo	
Téc. Individual Defensiva	14.2	Defensivo
	15	<b>Enquadramento Defensivo</b>
	16	<b>Deslizamento Defensivo</b>
	17	<b>Desarme</b>
	18	<b>Interceção</b>

Figura 14: Listagem ações Técnico-Táticas de suporte

Na figura 14 observamos a tabela para o registo das ações técnicas-táticas de suporte abordado em cada sessão de treino. Estamos divididas em 3 categorias sendo elas: ações individuais sem bola; técnica individual ofensiva e técnica individual defensiva.

**Conteúdo Tático Coletivo:**

Escalão	Transição Defesa/Ataque	Ataque	Transição Ataque/Defesa	Defesa
Juniiores Sub-18	Saída Losango contra zona <i>press</i>	Ataque 1-3-1 para zonas pares	Defesa zona <i>press</i> 1-3-1	Defesa HxH 1/2 campo
	Desenvolvimento com e sem diagonais para o segundo passe	Ataque 1-4 para defesa HxH	Ataque ao Ressalto Ofensivo	Defesa HxH todo campo
	Finalização Superioridade numérica	Ataque Simplex para HxH	Ataque à primeira Linha de Passe	Zona 3:2 a 3/4 do campo
	-- 2x1 e 3x2	Ataque 2:3 para defesa HxH	Trailers Defensivo (Área de Negação)	Defesa zona 3:2
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs HxH	Sit. Especiais LFinal	Sit. Especiais L Lateral	Defesa zona 2:3
	-- 4x3 e 5x4			Regras Defensivas (1,2 e 3 Jog)

Figura 15: Conteúdo Tático a abordar

Na figura anterior (15) estão descritas as várias estratégias / conteúdos a abordar para o referido escalão nesta época desportiva. Quais os sistemas ofensivos a utilizar perante defesa HxH e perante defesa zonal; que tipos de defesa serão utilizados; como sair na transição e finalizações em superioridade numérica; como reagir à perda da bola.

**Conteúdo Físico:**

- Força Máxima;
- Resistência (aeróbia e anaeróbia);
- Velocidade (Reação, Execução, de aceleração, máxima, resistente);
- Flexibilidade;
- Destreza/Coordenação Específica

**Conteúdo Psicológico:**

- Capacidade lidar stress competitivo;
- Insaciabilidade na vontade de superação;

-Crença nas suas capacidades;

-Não ao conformismo

### **Conteúdo Teórico:**

-Domínio dos procedimentos adotar nos vários momentos do jogo:

Situação em desvantagem com poucos minutos para jogar;

Situação de vantagem mínima com poucos minutos para jogar;

Necessidade de parar cronómetro;

Impossibilidade de fazer faltas;

Características (pontos fortes e fracos) do seu adversário direto, entre outros a definir;

-Sessões de análise do desempenho

### **Estratégias de Intervenção nas várias fases:**

#### Planeamento:

-Auxiliar no Planeamento realizado;

-Realizar relatório / reflexão de todo o Planeamento;

-Refletir sobre os objetivos definidos;

-Realizar reuniões formais e informais com o Treinador Principal para refletir sobre ajustes / alterações a fazer no planeamento (nas várias estruturas e ou conteúdos) e quais foram os motivos para esses ajustes / alterações;

#### Intervenção:

-Ser assíduo em todas as atividades da equipa;

-Ser pontual (nas sessões de treino chegar 15 minutos antes para auxiliar na logística da preparação);

-Tentar rentabilizar o tempo de prática e a sua qualidade estando bem informado e articulado com o Treinador Principal;

-Ser o máximo interventivo possível (tendo em conta o papel de treinador adjunto sendo que para isso é necessário estar “em sintonia”, ter conhecimento da Filosofia do Treinador Principal.

-Ser o responsável pela parte preparatória tanto em treino como em competição;

-Atirar apontamentos sobre questões relevantes sobre as sessões de treino para facilitar a posterior análise;

#### Controlo:

-Através dos testes físicos e técnico-táticos realizados ao longo da Época Desportiva;

-Registar as presenças nos treinos;

-Realizar relatórios / reflexões das unidades de treino nas dimensões (instrução, gestão, clima e disciplina) bem como das estruturas macro, meso e micro.

-Preencher uma grelha de análise qualitativa nos jogos realizados;

-Gravação de treino e jogos e posterior análise consoante os objetivos (autoscopia, análise do ataque, defesa, transições, técnicas...);

-Realizar reuniões formais e informais com o Treinador Principal;

-Realizar reuniões com o Orientador Académico.

#### Avaliação:

-Através dos relatórios / reflexões realizados, das reuniões formais e informais;

-Da intervenção (e da qualidade da mesma) tida com a equipa durante as sessões de treino e na competição.

## **Outras Estratégias**

### Interação com a comunidade:

O Alenquer Basket Clube todos os anos está envolvido em atividades extra federação não apenas como divulgação / promoção do mesmo, mas também, em iniciativas de cariz social e iniciativas / ações realizadas pela autarquia.

Colaboração no *Clinic* realizado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior com a temática “Desporto para todos: o exemplo do basquetebol em cadeira de rodas”.

Participação e Dinamização de convívios de minibasquetebol.

### Formação Complementar:

Este tópico tem bastante importância ao nível da formação não apenas com as questões relacionadas com a renovação do Título Profissional mas principalmente como formação contínua.

Ações de formação / *clinics* realizados pelo clube ou por outros agentes desportivos.

Ação de formação “1 semana com José Ricardo” Treinador da equipa Sénior Profissional do Sport Lisboa e Benfica.

### 3.3.1. Calendarização

Relativamente ao campeonato onde a equipa foi inserida (Campeonato Distrital Sub.18M) disputou-se entre Outubro e Junho sendo uma prova disputada por fases.

No total foram realizados 30 Jogos oficiais em 112 treinos (15 no período preparatório; 85 no período competitivo e 12 no período transição).

Quanto a outras atividades realizadas pelo clube seguem as seguintes datas referentes

a:

-> Convívios de mini Basket (Mensal)

- > All Star ABC; (Fevereiro)
- > Torneio de Basquetebol de Alenquer. (Junho)
- > IV Campo de Férias (Junho)
- > I Campo de Aperfeiçoamento Técnico (Julho)

### 3.4. Processo de avaliação e controlo

#### Avaliação dos Jogadores / equipa: (Avaliações Intermédias e finais):

- > Resultados Obtidos / Objetivos definidos;
- > Desempenho no Modelo de Jogo;
- > Testes de Aplicação físicos e técnico-táticos;
- > Outros a definir

#### Avaliação do Estagiário:

- > Através das Reflexões, dos relatórios e das reuniões;
- > Do trabalho realizado no campo e da qualidade do mesmo.

Tabela 2: Calendarização das Reflexões

<b>Reflexão</b>	<b>Data Realização</b>
Unidade Treino	No final de cada e antes da próxima
Jogo	Após o Jogo e antes do relatório microciclo
Microciclo	Após o Microciclo
Mesociclo	Após o Mesociclo
Macrociclo	Final Microciclo
Final Estágio	Fim Junho 2018

- > Outras Avaliações:

Tabela 3: Calendarização Avaliações Curriculares

<b>Elemento</b>	<b>Data Realização</b>
Projecto Estágio	Novembro 2020
Dossier Estágio	Fim ano lectivo 17/18
Avaliação Intercalar	A definir
Realização do Estudo	Época 17/18
Avaliação Final	Ano Letivo 20/21
A Definir	A Definir

- Reuniões formais e informais com o Orientador Profissional e Académico.

#### 4. Conclusão

Neste Estágio foram planeados, executados e refletidos, num único macrociclo, 7 mesociclos; 20 microciclos e 112 unidades de treino (sendo que 15 foram no Período Preparatório, 85 no Período Competitivo e 12 no Período Transição).

Foram realizados também 30 jogos sendo que 20 foram no campeonato distrital de Sub18M de Lisboa e 10 na taça distrital de Sub18M de Lisboa.

Terminada mais uma época desportiva e conseqüentemente o meu estágio de Mestrado como treinador-adjunto dos Sub18M do Alenquer Basket Clube é essencial deixar uma reflexão relativamente ao estagiário e aquilo que foi a sua intervenção; evolução e dificuldades sentidas.

O contexto em que foi realizado o meu estágio de Mestrado foi escolhido por mim, apesar de saber à partida que o nosso grupo de atletas não era muito experiente e numeroso. Sabia que em termos competitivos não iria ser uma época muito positiva, mas as condições em que podia realizar o meu estágio, nomeadamente ao nível de uma participação e intervenção ativa em todos os momentos da época e não apenas sendo “mais um” no meio de tantos. Penso que neste momento isso era o mais importante para a minha formação, poder intervir tanto ao nível do planeamento, como da operacionalização do mesmo; poder melhorar a minha intervenção juntos dos atletas quer ao nível da instrução como dos feedbacks; sentir-me útil perante o treinador principal em que durante toda a época fomos trocando impressões

sobre a equipa, o que devíamos ou não fazer, como iríamos fazer, como estavam a correr as coisas, alterações a realizar, sugestões de melhoria.

Saber que iria ter um papel ativo e acompanhar um treinador experiente na modalidade fez-me abdicar de possíveis contextos mais competitivos, aos quais, não me arrependo minimamente.

Durante estas 2 épocas desportivas em que estive a ajudar o Professor Mário Joel nos Sub18M e mais concretamente esta época que é referente ao meu estágio senti que tive uma evolução bastante positiva enquanto treinador.

Melhorei bastante o meu reportório técnico e tático, sendo que sentia que na parte tática que tinha menos conhecimento. Estando no escalão de juniores em que existe uma predominância da tática coletiva, isso iria forçosamente ajudar-me a melhorar neste aspeto.

Outro aspeto que fui melhorando ao longo da época desportiva foram os “quandos?” e os “comos?” da minha intervenção / feedbacks na qualidade de treinador-adjunto de maneira a estar em sintonia com o treinador principal fazendo com que as nossas observações e os feedbacks dados se complementassem de maneira a rentabilizar e a potencializar ainda mais as capacidades dos atletas. Sentia que era também aqui outro ponto menos forte enquanto treinador, a qualidade desta instrução e dos feedbacks, conseguir ser o mais sucinto possível mas com a informação / correção com conteúdo pertinente e de qualidade; ajudando assim os atletas o cumprirem os objetivos e os critérios de êxito. Penso que fui melhorando neste aspeto, com o avançar da época, nas sessões de treino fui sentido e refletindo isso (muitas vezes sozinho mas também em troca de informação e conversas com o treinador principal).

Algumas contrariedades e dificuldades que foram surgindo durante a época ajudaram-me também a crescer enquanto treinador, a saber lidar com algumas situações e comportamentos desviantes.

Acompanhar uma equipa de Sub18 que é um escalão no qual ainda tenho pouca experiência, em que os atletas já se encontram noutra estágio da sua aprendizagem e em que os conteúdos e as dinâmicas são mais complexas ajudaram-me a evoluir enquanto treinador, tanto ao nível do desenvolvimento da Filosofia bem como da minha intervenção.

Em relação à competição estava encarregue de observar e registar a análise qualitativa em que tínhamos conteúdos específicos que queríamos observar tanto a nível do ataque como da defesa. O sistema de observação foi desenvolvido por ambos os treinadores durante 2

épocas desportivas; também tive a oportunidade de numa ou noutra ocasião poder orientar a equipa como treinador principal (devido ao treinador principal estar com outro escalão em competição). Perceber, observar e registar como podemos retirar muitas informações relativas aos jogos em termos mais qualitativos e não apenas quantitativos.

Considero estas 2 épocas desportivas (esta última como estágio) muito importantes e enriquecedoras para a minha formação contínua.

## 4- Parte II - Enquadramento do Estudo

### 4.1. Introdução

O tema do meu projeto está inserido na “Instrução na Competição” (Análise descritiva do comportamento de instrução).

Os Treinadores no geral e no basquetebol em particular têm um papel fundamental na maneira como interagem com os seus atletas tanto no processo de treino como em competição.

Tudo aquilo que o Treinador possa fazer ou dizer terá um impacto nos atletas (menor ou maior).

Logo a instrução na competição por parte do Treinador torna-se um fator bastante importante para a obtenção dos objetivos por parte dos atletas e da equipa, sejam eles formativos, competitivos, classificativos...).

Em paralelo com o acompanhamento da equipa de Sub.18M como treinador adjunto, o objetivo do meu projeto de investigação passa por fazer uma análise da minha instrução na competição (Análise descritiva do comportamento de instrução); na equipa em que sou Treinador Principal (Sub.16M) e perceber o tipo e a qualidade de instrução e que comportamentos podem ser modificados / alterados para melhorar a minha intervenção junto dos atletas / equipa segundo a bibliografia existente, estudos realizados e o contexto em que estou inserido.

E assim conseguir melhorar a minha intervenção na competição, maximizando as prestações quer a nível individual quer coletivo.

Espero ainda conseguir dar um contributo para melhorar o contexto em que estou inserido, podendo ajudar os restantes treinadores nesta temática da instrução na competição tornando assim mais rica a intervenção e o desenvolvimento dos atletas.

## 4.2. Enquadramento Teórico

A comunicação é o ato que o treinador utiliza para instruir, ou seja, para transmitir um conjunto de conhecimentos, ordens ou indicações (Santos, 2003). Esta comunicação pode ser verbal ou não-verbal.

Muitos estudos têm sido realizados com o objetivo de analisar as estratégias de comunicação que o treinador utiliza na interação com os seus atletas em competição, verificando-se que emitem informação preferencialmente com o objetivo de prescrever soluções táticas mais eficazes para a resolução das diferentes situações de jogo (Cloes, Bavier, & Piéron, 2001; Santos, Sequeira, & Rodrigues, 2012). Segundo (Mesquita, Farias, Oliveira, & Pereira, 2009) o incremento do conhecimento científico sobre as práticas profissionais contribuirá para a adoção, a médio e a longo prazo, de atitudes e comportamentos mais eficazes.

Segundo Sequeira, Santos e Rodrigues (2008), é importante que a comunicação em competição seja eficaz para o treinador tendo em vista a conquista da sua liderança perante o grupo de trabalho e para o jogador obter a motivação, autoconfiança e a autoestima necessárias a um ótimo rendimento. Independentemente do estilo de liderança, é importante o treinador dominar técnicas de comunicação para uma eficaz gestão do grupo/equipa.

O comportamento verbal do treinador parece ser uma ferramenta útil para influenciar o desempenho da equipa (Lorenzo, Lorenzo, Rivilla e Navarro, 2013); porque os atletas que demonstram estar atentos às várias instruções modificam o comportamento positivamente (Santos, Santos, Lopes e Rodrigues, 2013).

Os treinadores de formação apresentam valores entre os 6 e 7 UI/min (Santos et al., 2012; Sequeira, Lopes, & Rodrigues, 2014). Essas informações são mais direcionadas ao atleta, com o objetivo prescritivo e de carácter positivo, sob a forma auditiva e com conteúdo predominantemente tático (Santos et al., 2012; Sequeira et al., 2014).

Segundo Lorenzo et al., (2013) Os treinadores intervêm principalmente nas interrupções do jogo aproveitando esse tempo disponível para abordar questões mais complexas como a tática; dúvidas; instruções psicológicas e durante o jogo questões que necessitam de menos tempo para serem capturados pelos jogadores (questões como

instruções das próprias técnicas defensivas; instruções físicas; espírito equipa; elogio/feedback positivo).

#### 4.2.1. Estudos de aplicação já realizados

Num estudo realizado por Lorenzo et al., (2013) que teve como objetivo observar e analisar o comportamento verbal, na competição, de treinadores experientes de basquetebol.

A amostra foi constituída por 7 experientes treinadores que estavam a competir na liga EBA (Espanha) na época 2009 /2010. Todos os treinadores possuíam as qualificações máximas a nível nacional e pelo menos 10 anos de experiência. Todos os treinadores observados tinham também habilitações superiores na área da Educação física e Desporto.

Para a recolha dos dados, em 4 jogos, foi gravado todo o discurso dos treinadores num protocolo que incluía a informação emitida desde um minuto antes do início do jogo, até ao final do mesmo. Também estava incluído no protocolo a gravação nos momentos de pausa (entre quartos, descontos tempo, intervalo do segundo para o terceiro quarto).

Como resultados, durante o tempo de jogo, o treinador dá informação que precisa de menos tempo para ser captada pelo jogador, considerando que a tática, a produção de perguntas ou instruções psicológicas são dadas quando o treinador e o jogadores estão em pausa.

Em relação ao tipo de instrução, destacam-se 3 categorias: as táticas defensivas da própria equipa, as táticas ofensivas e psicológicas.

Os fatores que interferem em a competição faz com que o tipo de informação aos jogadores deve ser claro, breve, concreto, simples e organizado. As soluções que o treinador contribui para a equipa, podem ser de natureza muito variável, dependendo do problema que apresenta o jogo neste determinado momento, podendo acontecer pelo gestão das emoções, tática, física, psicológica, etc.

Noutro estudo realizado por Calvo & Sáiz (2006) que analisa os comportamentos verbais de um treinador de basquetebol ao longo de várias sessões de treino e jogos, além de comparar seu comportamento entre uns e outros.

O estudo foi realizado com um treinador de basquetebol com mais de 10 anos de experiência e considerado especialista.

Foram recolhidos os dados de 6 sessões de treino e de 5 jogos através de gravações.

Como resultados, na competição foram de instruções maioritariamente curtas, de caráter prescritivo dirigido ao atleta.

No campo metodológico, o reforço para os seus jogadores, extrapolando isso de seus comentários na área técnica, embora não utilize um feedback afetivo específico.

A comunicação treinador-jogador é constante e a contribuição do feedback imediato.

É um treinador muito preocupado em corrigir os aspetos técnicos de execução.

As instruções são dadas uniformemente ao longo do treino ou jogo, no entanto, confrontados com grandes diferenças no marcador, ambos a favor e contra, as intervenções verbais diminuem notavelmente.

No estudo realizado por Santos et al., (2012) que teve como objetivos caracterizar e comparar a atividade pedagógica de treinadores durante a direção de equipas seniores e infantojuvenis em competição; verificar a atenção dos atletas nas equipas em contexto competitivo, bem como analisar o comportamento motor reativo resultante do conteúdo de informação.

A amostra foi constituída por 10 treinadores de futebol (5 de equipas seniores da II e III divisão nacional e 5 de equipas infantojuvenis do campeonato nacional de infantis e juvenis). Como requisitos para o referido estudo, os treinadores, tinham de ter curso de treinador da modalidade, licenciatura em educação física e desporto e mais de cinco anos de experiência no escalão. Para a recolha dos dados foram filmados 2 jogos por treinador sempre em situação da equipa jogar em “casa” e com a expectativa de vitória por parte do treinador (total 19 jogos sendo 9 de adultos e 10 nos escalões de formação); simultaneamente foi colocado um microfone no treinador que tinha um recetor de som ligado à camara que estava colocada do lado oposto do banco de suplentes (para garantir a validade dos resultados).

O instrumento utilizado para categorizar a instrução emitida pelo treinador durante a totalidade da competição foi o Sistema de Análise da Instrução em Competição (SAIC) (Sequeira et al., 2008); constituído por quatro dimensões (objetivo, forma, direção e conteúdo). A validade da observação dos diferentes jogos foi verificada com o mesmo observador em diferentes momentos (fidelidade Intra observador) e com diferentes observadores (fidelidade Inter observadores); foi utilizado o teste Kappa de Cohen para verificar a fidelidade dos valores.

Como conclusões nos jogos observados e resultados extraídos permitem aferir que, globalmente, o comportamento de instrução, bem como a atenção dos atletas e equipa ao conteúdo de informação e comportamento motor reativo, apresentam diferenças nos treinadores de equipas infantojuvenis e de seniores.

Os treinadores observados emitem instrução com o objetivo de prescrever comportamentos e ações técnico-táticas mais eficazes para a resolução das situações de jogo e avaliar/elogiar positivamente. Os treinadores de equipas infantojuvenis apresentam significativamente mais quantidade de instrução (6,3 UI/Min.) do que os treinadores de equipas de seniores (4,25 UI/Min.), durante a competição.

Confirmou-se a existência de algumas diferenças significativas entre os treinadores de equipas infantojuvenis e seniores, exceto nas categorias avaliativo negativo (dimensão objetivo).

Noutro estudo realizado por Sequeira et al., (2014) um dos objetivos centra-se na análise do comportamento de instrução dos treinadores de jovens em competição. O segundo objetivo é efetuar a comparação entre treinadores que orientam equipas na etapa direção (n=6) e especialização (n=3) da formação de jovens jogadores. Os nove treinadores observados eram licenciados em Desporto e possuíam curso de treinador da modalidade; dirigiam equipas de juniores "A" (17-18 anos), "B" (15-16 anos) e "C".

A recolha dos dados foi realizada através da utilização de uma camara de filmar colocada no lado oposto ao banco de suplentes. Esta mesma camara tinha acoplado um recetor wireless que recebia o som do microfone que estava colocado na lapela do casaco do treinador. Ainda foi utilizada uma segunda camara que filmou o jogo para que houvesse uma melhor interpretação das instruções emitidas pelo treinador.

As gravações foram posteriormente analisadas no programa LINCE® (Gabín, Camerino, Anguera, e Castañer, 2012).

Para assegurar a fidelidade dos resultados, realizou-se a fidelidade intra observador e inter observadores através do índice Kappa de Cohen (Cohen, 1960).

O tratamento estatístico foi realizado no SPSS.

Como principais resultados começa por ser referido que os valores apresentados demonstram que não existe uma tendência muito clara relativamente à quantidade de instrução emitida pelos treinadores de jovens observados (DP= 253,92 UI/2,74 UI/Min.);

A informação que os treinadores transmitem na direção da equipa em competição é com o objetivo de prescrever comportamentos e ações mais eficazes para a resolução das situações de jogo (M= 357.11) e também avaliar positivamente (M= 44.22). Os treinadores de

jovens emitem mais informação direcionada ao atleta (M= 365.72). A forma de instrução mais utilizada pelos treinadores foi a auditiva (M= 302.22). Na dimensão conteúdo os treinadores observados emitiram mais instrução com conteúdo tático (M= 225.72).

Os treinadores emitem instrução direcionada ao atleta, com objetivo prescritivo, sob a forma auditiva e com conteúdo fundamentalmente tático. Na maioria dos comportamentos de instrução observados não existe diferenças significativas entre os treinadores de jovens da etapa direção e especialização.

#### 4.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

Em relação à instrução por parte do treinador perante a competição podemos logo à partida afirmar que os treinadores têm um papel crucial, tanto no processo de treino, como na competição. O comportamento verbal do treinador parece ser uma ferramenta útil para influenciar o desempenho da equipa (Lorenzo et al., 2013) porque os atletas que demonstram estar atentos às várias instruções modificam o comportamento positivamente (Santos et al., 2013).

Pretendo então fazer uma análise qualitativa à minha instrução na competição (Análise descritiva do comportamento de instrução), mais propriamente durante o jogo e identificar estratégias de melhoria tendo em conta a bibliografia existente.

### 4.3. Objetivos Gerais e Específicos

#### Objetivos Gerais:

- Caracterizar de uma forma qualitativa a intervenção do treinador na competição (Durante o Jogo) (Análise descritiva do comportamento de instrução);
- Identificar aspetos de melhoria /evolução da Intervenção na competição.

#### Objetivos Específicos:

- Caraterizar nas dimensões: Objetivo; Forma; Direção e Conteúdo;
- Comparar número de UI, entre os 4 períodos do jogo;
- Comparar os dois jogos, no que diz respeito às dimensões utilizadas.

## 4.4. Metodologia

### 4.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra é composta por um treinador, masculino, com o TPTD Nível II de Basquetebol e com 6 anos de experiência no basquetebol de formação (entre Treinador Principal e Adjunto).

Em relação ao contexto, a equipa que o treinador da amostra vai atuar vai ser no escalão de Sub16M, composta por 15 elementos com idades entre os 14 e os 16, masculinos e que têm entre 1 e 5 anos de prática da modalidade.

Foram observados (através de gravação de audiovisual) e analisados 2 jogos referentes ao campeonato distrital de sub16m de Lisboa.

### 4.4.2. Materiais e instrumentos de avaliação

Como material vai ser necessário uma câmara vídeo e áudio para gravação dos jogos para posterior análise;

Como instrumento para registo das ocorrências: SAIC – Sistema de Análise da Informação em Competição (Pina & Rodrigues, 1993);

Este sistema analisa 4 dimensões: Objetivo, Forma, Direção e Conteúdo.

A cada dimensão estão definidas as seguintes categorias: **Dimensão Objetivo:** Avaliativo Positivo (AV+), Avaliativo Negativo (AV-), Descritivo (DESC), Prescritivo (PRESC), Interrogativo (INT), Afetividade Positiva (AF+) e Afetividade Negativa (AF-); **Dimensão Forma:** Auditiva (AUD), Visual (VIS) e Auditiva-Visual (AUD-VIS); **Dimensão Direção:** Atleta (ATL), Atleta Suplente (AS), Grupo (GRU) e Equipa (EQ); **Dimensão Conteúdo:** Técnica (TEC), Tática (TAT), Psicológico (PSI); Físico (FIS), Equipa Adversária (EQ. ADV), Equipa de Arbitragem (EQ. ARB), Sem Conteúdo (S/C) e Indeterminado (IND).

Para visualização e codificação das unidades de informação (UI) ocorridas foi utilizado o *Software “Lince: Multiplatform Sport Analysis Software”*.

Posteriormente os dados foram de lá extraídos e tratados / analisados no *software* “Microsoft Excel” através de somatórios, médias e Desvio Padrão de cada jogo, em cada dimensão analisada.

#### 4.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Sendo este estudo uma autoanálise e para haver uma maior fidelidade na recolha e codificação das UI foi realizada uma análise Intra e Inter Observadores de uma amostra para verificação de grau de confiança sobre a própria análise.

Foi pedido a um treinador que também pertence aos quadros técnicos do Alenquer Basket Clube que participasse nesta análise e foi visionado um vídeo dum jogo do treinador em estudo e foi feita a codificação das 30 primeiras UI ocorridas no jogo e verificado a existência de acordos na observação inter observadores (como podemos verificar na tabela 4) através da medida de concordância Kappa de Cohen (Cohen, 1960). Foi realizada nas 4 dimensões inseridas no sistema de observação.

Tabela 4: Valores Índice Kappa Inter observadores

O1_O2	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,853	0,936	0,902	0,906

Uma semana depois foi feita uma nova visualização e codificação para verificar uma concordância Intra observadores, em cada um dos observadores (Tabela 5 e 6).

Tabela 5: Valores Índice Kappa Intra observador O1

O1a_O1b	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,951	1,000	0,902	0,951

Tabela 6: Valores Índice Kappa Intra observador O2

O2a_O2b	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,950	0,872	0,904	0,954

O treinador foi objeto de gravação audiovisual, durante a situação de competição em dois jogos (ambos na fase inicial da época, em Novembro, inseridos no campeonato distrital de sub16 masculino de Lisboa).

Posterior visualização da mesma e codificação das unidades de informação (com recurso ao “software” Lince), de acordo com o instrumento utilizado.

Após a codificação de todas as UI existentes durante o jogo (transmitidos pelo treinador em estudo), foram exportados os dados para o software informático (Microsoft Excel) para serem tratados / analisados com recurso à estatística descritiva e posterior reflexão com base em literatura existente.

#### 4.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

Sobre o primeiro jogo que foi alvo de análise podemos observar nas seguintes tabelas os valores obtidos em cada categoria observada (frequência; percentagem correspondente e média por minuto) e também a quantidade de UI transmitidas por cada Período do Jogo.

Este jogo teve como adversário o Pioneiros Núcleo Basket Loures e teve como resultado ABC 35 X 69 Loures.

Tabela 7: Frequência UI por Período 1º Jogo

Período	Nº Unidades Informação
1ºP:	85
2ºP	122
3ºP	50
4ºP	36
Total	293

Como podemos observar na tabela 7 as unidades de informação transmitidas pelo treinador aumentaram bastante do primeiro para o segundo período (85;122) um dos motivos para o sucedido pode ter sido o fato de a equipa do Loures ter alterado a sua defesa que era de Homem X Homem para uma defesa zona. Uma situação que a equipa do ABC não estava preparada para conseguir contrariar e pode ter sido esse um dos motivos para esse aumento de UI.



Tabela 8: Frequência UI por Período 2º Jogo

Período	Nº Unidades Informação
1ºP:	49
2ºP	54
3ºP	61
4ºP	75
Total	239

Em relação a este segundo jogo como podemos observar na tabela 8 a quantidade de UI transmitidas pelo treinador foram tendo um ligeiro aumento ao longo dos períodos (49, 54, 61, 75). O facto do jogo ter tido um equilíbrio durante todos os períodos e ter terminado apenas com uma diferença de 1 ponto entre as equipas pode ser um fator para este aumento ligeiro mas constante das quantidades de UI transmitidas.

										Total
<b>Objectivo:</b>	AV-	AV+	AF+	AF-	DESC	PRESC	INT			
Freq.	21	21	10	2	115	63	7			239
%	8,79	8,79	4,18	0,84	48,12	26,36	2,93			100,0
Média	0,53	0,53	0,25	0,05	2,875	1,58	0,18			5,98
<b>Forma:</b>	AUD	AUD-VIS	VIS							
Freq.	207	30	2							239
%	86,61	12,55	0,84							100,00
Média	5,18	0,75	0,05							5,98
<b>Direção:</b>	AS	ATL	EQ		GRU					
Freq.	18	108	97		16					239
%	7,53	45,19	40,59		6,69					100,00
Média	0,45	2,70	2,43		0,40					5,98
<b>Conteúdo</b>	EQ. ADV	EQ. ARB	FIS	IND	PSI	S/C	TAT	TEC		
Freq.	4	0	18	0	10	21	65	121		239
%	1,67	0,00	7,53	0,00	4,18	8,79	27,20	50,63		100,00
Média	0,10	0	0,45	0	0,25	0,53	1,63	3,03		5,98

Figura 17: Estatística descritiva das dimensões em estudo 2ºJogo

Legenda: AV- (avaliação negativa); AV+ (avaliação positiva); AF- (afetividade negativa); AF+ (afetividade positiva); DESC (descritivo); PRESC (prescritivo); INT (interrogativo); AUD (auditiva); AUD-VIS (auditiva-visual); VIS (visual); AS (atleta suplente); ATL (atleta); EQ (equipa); GRU (grupo); EQ. ADV (equipa adversária); EQ. ARB (equipa de arbitragem); FIS (físico); IND (indeterminado); PSI (psicológico); S/C (sem conteúdo); TAT (tático); TEC (técnico).

Na Figura 17 podemos observar que a maior parte das Ui transmitidas neste segundo jogo foram com objetivo descritivo (48,23%), na forma auditiva (86,61). Em relação à direção foi distribuída maioritariamente para o “Atleta” (45,19%) e para a “Equipa” (40,59%). O conteúdo foi maioritário nas questões técnicas (50,63%).

### **Comparação entre os dois jogos:**

Tabela 9: Valores UI/Min.

	<b>jogo1</b>	<b>jogo2</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>UI/Min.</b>	7,33	5,98	6,66	0,68

Quantidade de instrução emitida pelo treinador representada em UI/min. nos jogos observados.

Pode-se observar na tabela 9 que o treinador da amostra registou em média 6,66 unidades de informação por minuto nos jogos observados o que vai ao encontro de outros resultados apresentados em estudos anteriores “Os treinadores de formação apresentam valores entre os 6 e 7 UI/min (Santos et al., 2012; Sequeira et al., 2014). Os treinadores de equipas infantojuvenis apresentam significativamente mais quantidade de instrução (6,3 UI/Min.) do que os treinadores de equipas de seniores (4,25 UI/Min.), durante a competição.

Nesses mesmos estudos os autores afirmam que as informações são mais direcionadas ao atleta, com o objetivo prescritivo e de carácter positivo, sob a forma auditiva e com conteúdo predominantemente tático ((Santos et al., 2012; Sequeira et al., 2014)).

### **Dimensão Objetivo / Conteúdo:**

Tabela 10: Dimensão Objetivo

<b>Objectivo</b>	<b>jogo1</b>	<b>jogo2</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>AV-</b>	31	21	26,00	5,00
<b>AV+</b>	15	21	18,00	3,00
<b>AF+</b>	5	10	7,50	2,50
<b>AF-</b>	7	2	4,50	2,50
<b>DESC</b>	118	115	116,50	1,50
<b>PRESC</b>	97	63	80,00	17,00
<b>INT</b>	20	7	13,50	6,50

Como podemos observar na tabela 10 e no gráfico 1, no estudo realizado, foi observado que o treinador emitiu a instrução com objetivo descritivo (43,80%) correspondente a uma média de 116,50 U/I em cada jogo observado, seguindo o prescritivo (30,08%) correspondente a uma média de 80 U/I em cada observação.

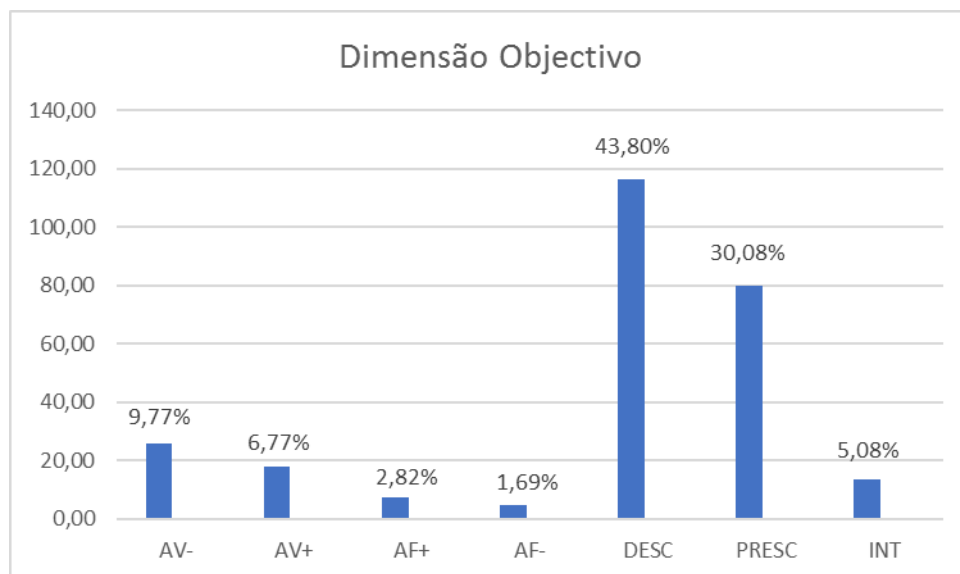


Gráfico 1: Dimensão Objectivo

Sendo um treinador ainda com pouca experiência pode ser esse um dos motivos para que a instrução não seja maioritariamente com o objetivo prescritivo como sugere a literatura existente.

Em relação ao conteúdo das unidades de informação neste estudo observamos na tabela 11 e no gráfico 2, que foram maioritariamente sobre aspetos técnicos (42,29%; média 112,50 U/I em cada jogo) e de seguida os de ordem tática (30,26%; média 80,50 U/I em cada jogo).

Tabela 11: Dimensão Conteúdo

Conteúdo	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
EQ. ADV	24	4	14,00	10,00
EQ. ARB	2	0	1,00	1,00
FIS	25	18	21,50	3,50
PSI	6	10	8,00	2,00
TAT	96	65	80,50	15,50
TEC	104	121	112,50	8,50
IND	2	0	1,00	1,00
S/C	34	21	27,50	6,50

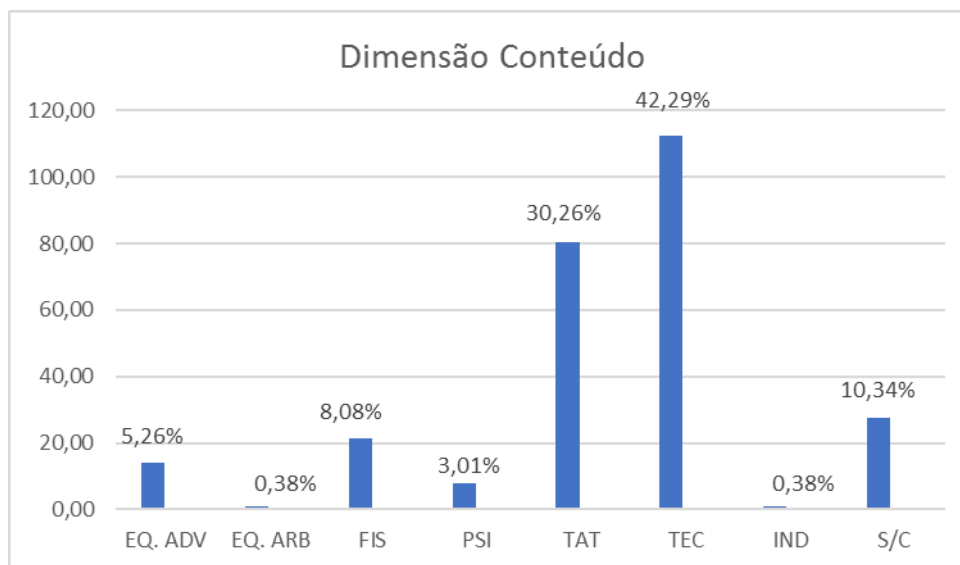


Gráfico 2: Dimensão Conteúdo

Sendo uma equipa com poucos anos de prática da modalidade, pode ser esse um motivo para o treinador emitir instrução maioritariamente com conteúdo de ordem técnica. A técnica individual ofensiva e defensiva parece ser uma preocupação assim como a maneira de o fazer (o “como fazer?”).

Segundo Sequeira et al., (2014) a informação que os treinadores transmitem na direção da equipa em competição é com o objetivo de prescrever comportamentos e ações mais eficazes para a resolução das situações de jogo (M= 357.11) e a dimensão conteúdo mais instrução tática (M= 225.72).

A equipa que foi orientada pelo treinador neste estudo, num dos jogos observados, teve que ajustar e adaptar algumas movimentações técnico-táticas ofensivas porque a equipa adversária optou por utilizar um sistema defensivo zonal e como se trata de uma equipa pouco experiente, foram emitidas mais unidades de informação no sentido no descrever o que estava a acontecer, porque o ataque tinha de ser ajustado e como é que tecnicamente se poderia contrariar essa situação.

Este pode ter sido um dos motivos que levou o treinador em estudo em sentir a necessidade de transmitir mais informações com objetivo descritivo, seguindo-se o objetivo prescritivo (como observado na bibliografia consultada) e com conteúdo mais técnicos em vez de táticos.

## Dimensão Direção / Forma:

Tabela 12: Dimensão Direção

Direção	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
AS	15	18	16,50	1,50
ATL	122	108	115,00	7,00
EQ	137	97	117,00	20,00
GRU	19	16	17,50	1,50

Como demonstrado na tabela 12 Relativamente à dimensão direção, as instruções foram repartidas maioritariamente entre o “Atleta” (média de 115 U/I por cada jogo observado) e a “Equipa” (média de 117 U/I por cada observação), sendo que ambas representam perto de 43%; seguindo-se para a categoria Grupo (6,58%) e por último para o atleta suplente (6,20%) (como podemos observar no gráfico 3).

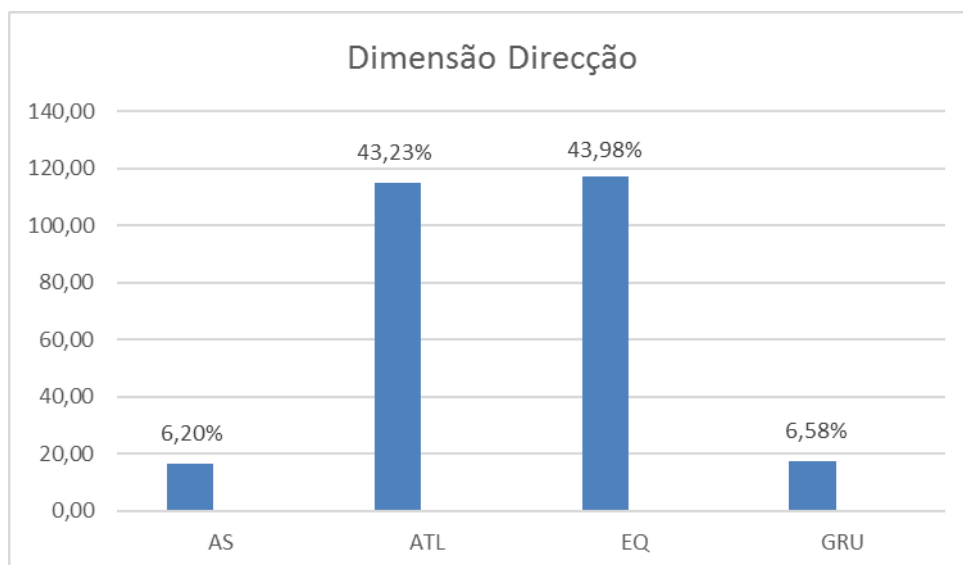


Gráfico 3: Dimensão Direção

Apesar de a categoria “Atleta” ser das que mais foco teve o treinador, estes resultados diferem um pouco à bibliografia consultada que afirmam que os treinadores de jovens emitem mais informação direcionada ao atleta ( $M= 365.72$ ). A forma de instrução mais utilizada pelos treinadores foi a auditiva ( $M= 302.22$ ) (Sequeira et al., 2014).

A categoria “Equipa” aparece nivelada com a categoria “Atleta” neste estudo, sendo que uma das razões já foram mencionadas na análise da dimensão objetivo e da dimensão conteúdo.

Para finalizar, a forma mais utilizada para emitir a instrução, foi a auditiva (como podemos observar na tabela 13 e no gráfico 4) sendo que em média foram transmitidas 230 U/I em cada jogo observado sendo que representa 86,47%.

Tabela 13: Dimensão Forma

Forma	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
AUD	253	207	230,00	23,00
AUD-VIS	37	30	33,50	3,50
VIS	3	2	2,50	0,50

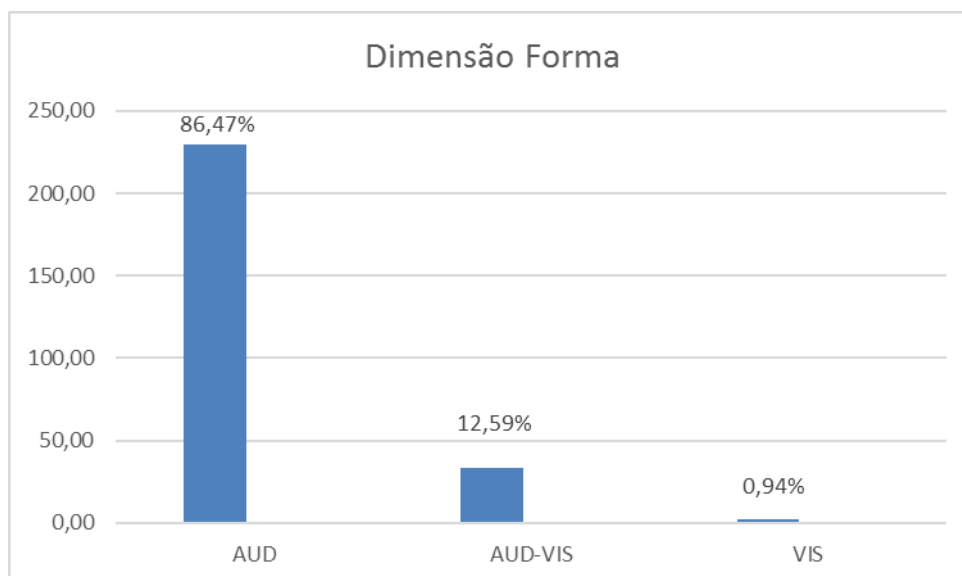


Gráfico 4: Dimensão Forma

## 4.6. Conclusão

Apesar de o treinador em estudo demonstrar comportamentos de instrução (durante a competição) que vão de encontro à bibliografia consultada, estes ainda têm de ser modificados no sentido de tentar prescrever mais soluções táticas.

Descrever aos atletas as situações que estão a ser experienciadas no jogo é importante, ainda mais quando o grupo é jovem e tem pouca experiência. Mas instruções com o objetivo de prescrever as melhores ações técnico-táticas é fundamental como demonstra a bibliografia consultada.

Também se pode assim concluir que o treinador em questão deverá tentar direcionar um bocado mais a sua intervenção focada no Atleta.

Existiu uma diminuição bastante significativa da quantidade de instrução emitida durante o primeiro jogo observado. Um dos motivos pode ter sido porque o jogo teve um resultado desequilibrado. Por si só, o resultado do jogo, não deve ser um fator determinante para um aumento ou diminuição da quantidade e da qualidade da instrução emitida.

O facto de apenas terem sido observados dois jogos influencia os dados registados e como recomendação surge desde já em futuras análises bem como em estudos futuros de autoanálise da instrução durante a competição em que sejam observados mais jogos para uma maior robustez e fidelidade dos resultados obtidos.

Como tal e apesar das limitações das autoanálises torna-se importante este tipo de reflexões e de estudos tanto para uma melhoria das capacidades enquanto treinador, mas também, como um fator importantíssimo nos atletas seja para a aprendizagem; evolução; motivação; autoconfiança e para influenciar o desempenho da equipa durante a competição.

## 5. Bibliografia



- Calvo, D. J., & Sáiz, D. S. J. (2006). Rendimiento en el deporte. *La revista universitaria de la educación física y el deporte*, 5, 10.
- Cloes, M., Bavier, K., & Piéron, M. (2001). Coaches' thinking process: Analysis of decisions related to tactics during sports games. Em *International Conference for Physical Educators* (pp. 329–341). Hong Kong Institute of Education. Obtido de <http://orbi.ulg.ac.be/handle/2268/28501>
- dos Santos, F. J. L., de Sequeira, P. J. R. M., & Rodrigues, J. de J. F. (2012). A comunicação dos treinadores de futebol de equipes infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição. Obtido de <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a06.pdf>
- Lorenzo, J., Lorenzo, A., Rivilla, J., & Navarro, R. (2013). The analysis of the basketball coach speech during the moments of game and pause in relation to the performance in competition. Em *Revista de psicología del deporte* (Vol. 22, pp. 0227–230). Obtido de <http://ddd.uab.cat/record/114132/>
- Mesquita, I., Farias, C., Oliveira, G., & Pereira, F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(1), 25–38.
- Santos, A. (2003). Análise da instrução na competição em futebol : estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª Divisão B, na prelecção de preparação e na competição. Obtido de <http://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/101>
- Santos, F., Lopes, H., Rodrigues, J., & dos Santos, F. J. L. (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição: Estudo preliminar das expetativas, comportamentos e perceção no futebol jovem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 218–235.

Sequeira, P. J. R. M. de, Lopes, H. M. A., & Rodrigues, J. J. F. (2014). O comportamento de instrução dos treinadores de jovens de futebol em competição. Obtido de <http://acceda.ulpgc.es/xmlui/handle/10553/12056>


Torregrosa, M., Sousa, C. D. P. de, Cruz Feliu, J., Villamarín Cid, F., & Viladrich, M. C. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. Em *Psicothema* (Vol. 20, pp. 254–259). Obtido de <http://ddd.uab.cat/record/132108/>

## 6. Anexos

### Anexo 1: Macro ciclo

		 <h1 style="text-align: center;">Plano Anual</h1> <p style="text-align: center;">Mesociclos</p> 									
Semana		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque 1-3:1 para zonas pares	Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht		Defesa Bloqueios	St. Especiais LFinal	
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht	Desenvolvimento com e sem diagonais para o	Desenvolvimento com e sem diagonais para o	Ataque 1-4 para defesa H/Ht	Defesa zona 3:2	Finalização Superioridade numérica	Ataque Simples para H/Ht		St. Especiais LFinal	-- 4x3 e 5x4	
	Ataque ao Resalto Ofensivo	Trailers Defensivo (Área de Negação)	Regras Defensivas (L2 e 3 jog)	Saldá Losango contra zona press	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Defesa H/Ht todo campo	Defesa H/Ht todo campo		Ataque Simples para H/Ht	Finalização Superioridade numérica	
	Defesa H/Ht todo campo	Defesa H/Ht todo campo	Defesa zona press 1-3-1	Zona 3:2 a 3:4 do campo	Finalização Superioridade numérica		Defesa Bloqueios		Saldá Losango contra zona press	Defesa H/Ht todo campo	
2	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 1-4 para defesa H/Ht	Ataque Simples para H/Ht		Finalização Superioridade numérica	Ataque Simples para H/Ht	Defesa Bloqueios	St. Especiais LFinal	
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht	-- 2x1 e 3x2	Finalização Superioridade numérica	Ataque 1-3:1 para zonas pares	Ataque 2:3 para defesa H/Ht		Defesa H/Ht todo campo	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	St. Especiais LFinal	-- 4x3 e 5x4	
	Ataque ao Resalto Ofensivo	Trailers Defensivo (Área de Negação)	Defesa zona 3:2	Saldá Losango contra zona press	Defesa zona 3:2			Defesa H/Ht todo campo	Ataque Simples para H/Ht	Finalização Superioridade numérica	
	Defesa H/Ht todo campo	Defesa H/Ht todo campo	Ataque ao Resalto Ofensivo	Defesa zona 2:3	St. Especiais LFinal					Defesa H/Ht todo campo	
3	St. Especiais LFinal	Ataque Simples para H/Ht	St. Especiais LFinal		Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht		
	Ataque à primeira Linha de Passe	Defesa zona press 1-3-1	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht		Defesa zona 3:2	Finalização Superioridade numérica	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque 1-3:1 para zonas pares		
	Defesa H/Ht todo campo	Defesa zona 3:2	Regras Defensivas (L2 e 3 jog)			Defesa H/Ht todo campo		Defesa H/Ht todo campo	Saldá Losango contra zona press		
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht	-- 4x3 e 5x4	Ataque à primeira Linha de Passe			Ataque 2:3 para defesa H/Ht		Finalização Superioridade numérica	Defesa H/Ht todo campo		
4	St. Especiais LFinal	St. Especiais LFinal	Ataque 2:3 para defesa H/Ht		-- 4x3 e 5x4	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque Simples para H/Ht		
	Ataque à primeira Linha de Passe	Defesa zona press 1-3-1	-- 4x3 e 5x4		Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht	Ataque Simples para H/Ht	Ataque 2:3 para defesa H/Ht	Defesa H/Ht todo campo	Ataque 1-3:1 para zonas pares		
	Defesa H/Ht todo campo	Regras Defensivas (L2 e 3 jog)	Defesa zona 3:2		Ataque Simples para H/Ht	Defesa H/Ht todo campo	Finalização Superioridade numérica		Saldá Losango contra zona press		
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs H/Ht	-- 4x3 e 5x4	Trailers Defensivo (Área de Negação)			Defesa Bloqueios			Defesa H/Ht todo campo		

**Anexo 2: Exemplo Mesociclo**

	<b>1º Mesociclo</b>		
	<b>Alenquer Basket Clube</b>	<b>SUB.18 M</b>	<b>2017/2018</b>
Macroциclo: Período Preparatório	Data: 04/09/2017 a 01/10/2017		
Mesociclo: Mesociclo de Base	Nº Treinos: 12		
Microциclos: 2 Choque	Nº de Jogos: 1 (preparação)		
<b>Conteúdos a abordar</b>			
<b>Conteúdos Técnico- Táticos:</b>			
-Acções colectivas do ataque: Ataque Simplex 1:2:2 para defesa HxH; Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs HxH, reposição de bola fora			
-Acções colectivas da defesa: HxH campo todo e/ ajudas			
-Técnica Individual de ataque: Perícia e Manipulação; mudanças de direcção e de velocidade			
-Técnica Individual de defesa: Regras Defensivas, Enquadramento defensivo, Deslizamento Defensivo			
<b>Conteúdos Físicos:</b>			
-Registos Antropométricos: Altura, Peso, Envergadura, Mão e Pé			
-Testes Condição Física: Resistência Geral; Força Superior, Média e Inferior; Flexibilidade Inferior, Velocidade (a)ciclica; Resistência Específica			
-Capacidade Aeróbia; Reforço Muscular e Resistência Muscular/Core			
-Coordenação Motora/Destreza			
-Flexibilidade			
<b>Conteúdos Psicossociais:</b>			
-Assimilar as regras e condutas a ter no treino (reforçar assiduidade/pontualidade e atitude/empenho)			
-Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem			
-Desenvolver espírito de equipa			
-Criar hábitos de concentração			
<b>Conteúdos Competitivos:</b>			
<b>Outros que possamos entender como importante para equipa (...) Teóricos:</b>			

**Anexo 3: Exemplo Relatório Mesociclo**

<b>Relatório de Mesociclo</b>		
<b>Período:</b> Preparatório	<b>Mesociclo nº:</b> 1	<b>Data:</b> 1 de Setembro a 5 de Outubro 2017
<p><b>Âmbito Técnico:</b> Neste primeiro mesociclo que tinha por objectivo geral iniciar a "obtenção, controlo e desenvolvimento da forma desportiva", em regime técnico-tático; abordando também assim conteúdos como a técnica individual ofensiva e defensiva, a tática individual, de grupo e de equipa. Os objectivos foram cumpridos</p>		
<p><b>Âmbito Pedagógico:</b></p> <p><b>Dimensão Instrução:</b> Neste primeiro mesociclo refleti que posso e devo ser mais interventivo, nomeadamente ao nível das correcções e do feedback de maneira a ajudar os atletas a cumprirem os critérios de êxito dos exercícios, para que a aprendizagem seja mais eficiente e eficaz.</p> <p><b>Dimensão Gestão:</b> Ao nível da gestão não existiram grandes apontamentos neste primeiro mesociclo.</p> <p><b>Dimensão Clima/Disciplina:</b> Os atletas vieram motivados para este regresso ao basquetebol, o grupo sendo de Sub18M (apesar de no geral não ser uma equipa com uma média elevada de anos de prática), já conhecem rotinas de treino como as condições logísticas antes e após a sessão.</p> <p><b>Comentário/Balanco/Sugestões:</b> Este mesociclo que é também o nosso Período Preparatório correu bem, os objectivos foram cumpridos. Houve um atleta que não realizou os exames médicos aquando dos seus colegas e já teve algumas faltas às sessões de treino. De experiências em anos anteriores o sentido de compromisso do atleta para com o clube, não tem sido o mais feliz. Atleta esse que é dos que tem mais anos de prática. Fica a ideia que sendo um grupo curto e não tendo grande interesse em novos atletas sem experiência na modalidade, foram realizadas subidas de escalão (de sub16M) para que posteriormente alguns possam treinar e competir pela equipa de Sub18M.</p>		

**Anexo 4: Exemplo Microciclo**

Alenquer Basket Clube														
Planeamento Semanal														
De: 4 de Setembro a 16 de Setembro de 2017														
Macrociclo: Único (Preparatório)		Mesociclo: 1 (De Base)										Microciclo: 1 (De Choque)		
	Segunda-feira 4 de Setembro	Terça-Feira 5 de Setembro	Quarta-Feira 6 de Setembro	Quinta-Feira 7 de Setembro	Sexta-Feira 8 de Setembro	Sábado 9 de Setembro	Domingo 10 de Setembro	Segunda-Feira 11 de Setembro	Terça-Feira 12 de Setembro	Quarta-Feira 13 de Setembro	Quinta-Feira 14 de Setembro	Sexta-Feira 15 de Setembro	Sábado 16 de Setembro	Domingo 17 de Setembro
Hora:	20:30H - 22:00H	20:30H - 22:00H		20:30H - 22:00H				20:30H - 22:00H	20:30H - 22:00H		20:30H - 22:00H			
Local:	EB 2.3 Pêro Alenquer	EB 2.3 Pêro Alenquer		EB 2.3 Pêro Alenquer				EB 2.3 Pêro Alenquer	EB 2.3 Pêro Alenquer		EB 2.3 Pêro Alenquer			
UTNº	1	2		3				4	5		6			
Objectivos e/ou Conteúdos:	Táticos & Técnicos	Observação 3X3	Individual Ofensiva	Individual Ofensiva				Ataque Simplex 1:2:2 para defesa H/H; Individual Ofensiva	Ataque Simplex 1:2:2 para defesa H/H		Ataque Simplex 1:2:2 para defesa H/H; Individual Ofensiva			
	Físicos	Registos Antropométricos; Testes de Condição Física		Prep. Física Geral em regime técnico e tático; Reforço Muscular				Prep. Física Geral em regime técnico e tático	Prep. Física Geral em regime técnico e tático; Reforço Muscular		Prep. Física Geral em regime técnico e tático; Reforço Muscular			
	Ψ	Assimilar as regras e condutas a ter no treino	Assimilar as regras e condutas a ter no treino	Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem				Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem	Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem		Criar um clima de motivação e gosto pela aprendizagem			
	Tedricos													
Volume:	1H 30M	1H 30M		1H 30M				1H 30M	1H 30M		1H 30M			
Intensidade:	Média	Baixa		Alta				Alta	Alta		Alta			
Material:	bolas, sinalizadores, coletes	bolas, sinalizadores, coletes		bolas, sinalizadores, coletes				bolas, sinalizadores, coletes	bolas, sinalizadores, coletes		bolas, sinalizadores			

**Anexo 5: Exemplo relatório Microciclo**

<b>Relatório de Microciclo</b>			
Período: Preparatório	Mesociclo nº: 1 (De Base)	Microciclo nº: 1	Data: 4 de Setembro a 17 de Setembro
<p><b>Âmbito Técnico:</b> Neste primeiro microciclo como existiram algumas faltas (inicialmente alguns ainda estavam de férias), não foi possível realizar jogo formal 5X5, tiveram de ser realizados alguns ajustes, mas nada que impedisse a concretização dos objectivos.</p>			
<p><b>Âmbito Pedagógico:</b></p>			
<p><b>Dimensão Instrução:</b> Não existiram grandes dificuldades ao nível da instrução durante este microciclo.</p>			
<p><b>Dimensão Gestão:</b> Nesta fase inicial os atletas ainda estão a assimilar algumas dinâmicas ao longo das sessões de treino de forma a rentabilizar o mesmo. Com o passar do tempo e com o conhecimento por parte dos atletas sobre os exercícios a realizar através de "nomes" para o mesmo, a sua organização será mais dinâmica e eficaz</p>			
<p><b>Dimensão Clima/Disciplina:</b> Os atletas demonstram motivação neste arranque da nova época, apesar do grupo não ser muito grande (10) existem a possibilidade de poder completar este grupo com subidas de escalão por parte de atletas do escalão anterior.</p>			
<p><b>Comentário/Balço/Sugestões:</b> Neste primeiro microciclo desta nova época os atletas vieram motivados para a pratica desportiva. Foram registadas algumas medidas antropometricas dos atletas e foram realizados alguns testes de condição física (objectivos principais). O grupo não é grande e heterogenio com atletas em estágios diferentes no processo da aprendizagem.</p>			

## Anexo 6: Exemplo Unidade de Treino



20:30  
Alenquer Basket Clube, Sub 18, treino nº1  
Pavilhão da Escola Secundária de Alenquer

Os atletas devem realizar os testes **Antropométricos**:  
- Peso, altura, Envergadura, Mão e Pé

Flexibilidade	Força Inferior	Força Média	Força Superior	20:57
Start time:	20:30	Start time:	20:40	Start time:
Drill time:	10 min	Drill time:	10 min	Drill time:
Players:	0	Players:	1	Players:
Balls:	0	Balls:	0	Balls:
Quality:	---	Quality:	---	Quality:



O teste do Senta e Alcança é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:

O teste é realizado individualmente e utilizado como suporte uma tábua régua.

- 1) Com um dos Membros inferiores em extensão completa o atleta deverá tocar na régua o mais à "frente" possível sem que ocorra extensão do MI.
- 2) As duas mãos tocam na régua.
- 3) Apenas uma das pernas está em extensão.
- 4) São recolhidas as marcas obtidas do lado direito e do lado esquerdo.



Teste da Impulsão Vertical:

- 1- O atleta com um giz e em extensão efectua um traço na parede;
- 2- Em salto o atleta tenta agora realizar um 2º traço o mais distante do primeiro possível.
- 3- O resultado será obtido em cm(s) pela distância entre os dois traços.



Teste de Abdominais:

O teste é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:

Metade dos alunos colocados dorsalmente na colchão de solo de ginástica, e ao som de uma cadência ("cima ; baixo") executam o movimento de contração e relaxação.

- 1) Cada atleta tem um colega que conta o nº de repetições alcançadas;
- 2) O teste termina quando o executante em duas ocasiões não consegue executar corretamente (fazer a mão deslizar sobre uma tábua desde a extremidade inicial até à final - 15 cm)
- 3) Os membros inferiores devem estar em flexão pronunciada.



Teste das Extensões de braços:

O teste é realizado segundo o protocolo do Fitness Gram:

Metade dos alunos colocados ventralmente em "prancha". O teste tem o seu início ao som de uma cadência audio e termina quando o atleta não consegue em duas ocasiões realizar o movimento corretamente - flexão braço, ante-braço a 90º e/ou manter o tronco alinhado com a extensão dos membros inferiores:

## Anexo 7: Exemplo Relatório Unidade de Treino

Dossier Estágio André Lourenço

Alenquer Basket Clube

Sub18M

### Treino 1 04/09/2017

Neste primeiro treino da época que agora inicia foi feita uma breve apresentação visto que nas mudanças de épocas existem atletas que entram e saem da equipa e foi feita uma análise à globalidade da equipa nomeadamente que por enquanto a equipa de Sub.18M tem apenas 10/11 atletas e que em relação à época anterior perdemos alguma altura sendo esse um motivo para algumas alterações que irão ser realizadas durante os momentos do jogo.

Como planeado para este primeiro microciclo está a realização dos registos antropométricos que foram assim iniciados neste treino bem como a realização de alguns testes de condição física.

Foi realizado também jogo reduzido (3X3).

Dois atletas avisaram que esta semana ainda não estaria presente por ainda se encontrarem de férias

Os objectivos da unidade de treino foram cumpridos.

Análise descritiva do comportamento de instrução, durante a competição, no Basquetebol

Anexo 8: Controlo Conteúdos

Testes de Condição Física ABC																											
Testes de Condição Física				Flexibilidade		Velocidade				Força			Resist. Especifica				Resistência				MC						
Nome		Nº	Idade	Senta e Alcança		Aciclica		Ciclica		Salto Vertical		Abdominais		Flexões de B.		Perc. Téc.				Vai e Vém				Peso / (altura)2			
				Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	V(s)	Marca	V(s)	Marca	V(s)	Marca	V(s)	Marca	V(s)	Marca	Kg	m	Marca		
Atleta 1				-1	5.2	4.63					40	20										0m	0m	0m	90	1.83	26.874
Atleta 2				4	5.13	4.87			45		36	26		14+14	####	####	####	38	760m	0m	0m	0m	0m	64	1.84	18.904	
Atleta 3				4	5.41	5					43	56		####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	63	1.73	21.05		
Atleta 4				-4	5.2	4.41					35	35		14	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	75	1.72	25.352		
Atleta 5				-5	5.62	5.47			40		36	17		16+14	####	####	####	40	800m	0m	0m	0m	89	1.8	27.469		
Atleta 6				-1	4.91	4.87			56		35	25		17	####	####	####	76	1520m	0m	0m	0m	69	1.82	20.831		
Atleta 7														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
Atleta 8				1	5.58	4.54			36		32	27		14+14	####	####	####	41	820m	0m	0m	0m	70	1.69	24.509		
Atleta 9				8	4.74	4.64			58		59	59		17+34	####	####	####	78	1560m	0m	0m	0m	62	1.65	22.773		
Atleta 10														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
Atleta 11														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!			0											####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!														####	####	####	####	0m	0m	0m	0m	0m	0	0	#DIV/0!		
#REF!																											



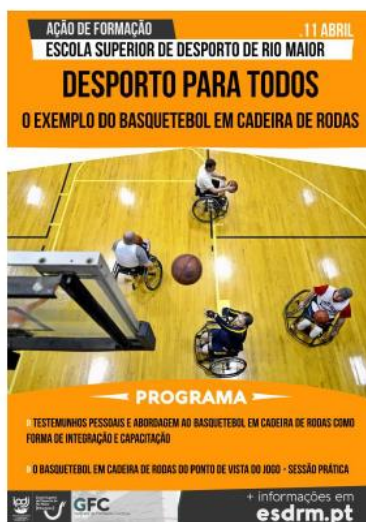
## Anexo 9: Ações de Formação

Dossier Estágio André Lourenço

Alenquer Basket Clube

Sub18M

Colaboração ativa na ação de formação realizada pela ESDRM: “Desporto para Todos, o exemplo do basquetebol em cadeira de rodas” em que tive um papel na dinamização e partilha da ação;



Dossier Estágio André Lourenço

Alenquer Basket Clube

Sub18M



### Anexo 10: Constituição Equipa Sub18M

Nome	Data	Posição	Altura	Peso	Anos Prática
Atleta 1	2000	Base	1.83M	90Kg	6
Atleta 2	2000	Poste	180M	89Kg	4
Atleta 3	2000	Extremo	1.84M	64Kg	3
Atleta 4	2001	Extremo /Poste	1.87M	72Kg	2
Atleta 5	2000	Extremo	1.70M	65Kg	2
Atleta 6	2000	Extremo	1.73M	63Kg	3
Atleta 7	2000	Base / Extremo	1.72M	75Kg	5
Atleta 8	2001	Base / Extremo	1.65M	62Kg	4
Atleta 9	2000	Extremo / Poste	1.82M	69Kg	9
Atleta 10	2001	Extremo	1.69M	70Kg	4
Atleta 11	2000	Extremo	1.72M	73Kg	0

### Anexo 11: Modelo Jogador

Segundo o Modelo de Jogador utilizado pelo clube num nível Geral era espectável que os atletas fossem:

- **Alto(a) e com grande envergadura.** Tratam-se de características essenciais para o sucesso das equipas na nossa modalidade e que, por não serem treináveis, tornam essencial a detecção de talentos nesta área.
- **Rápido(a) e Resistente.** Capaz de executar as tarefas no *Ataque* (com e sem bola) e na *Defesa*, de forma repetida a uma velocidade assinalável, por forma a contribuir para o sucesso individual e colectivo nesses dois momentos do jogo;
- **Com Sede de Superação.** Comparando os seus desempenhos diários permanentemente, na ânsia de se tornar cada vez melhor e mais útil à equipa. Conhecer o seu papel, a sua importância no grupo e aceitar a responsabilidade de estar preparado para corresponder;
- **Táctica e tecnicamente evoluído.** Com bons fundamentos, (fruto de um treino técnico diário, transversal a todos os escalões e faixas etárias) e com capacidade de aplicá-los oportunamente (só possível pelo conhecimento dos princípios tácticos ofensivos e defensivos e pelo trabalho técnico contextualizado);
- **Teoricamente preparado.** Capaz de compreender e participar conscientemente nas várias vertentes do jogo e do treino, nomeadamente nas tarefas de arbitragem e de juiz de mesa e nas diferentes fases de preparação da época (sabendo com isso qual o comportamento a adoptar nos vários momentos e sobretudo nas fases pré e pós - competitivas);
- **Responsável.** O fazer parte de um grupo/equipa que partilha objectivos, sucessos, frustrações e esforços, exige, por parte de quem o integra, um forte sentido de responsabilidade, cuja falta não pode ser tolerado.

# Factores de treino

## Metodologia

Factor Técnico	% D	Factor Tático	% D	Factor Teórico	Factor Físico	% D	Factor Psicológico	Periodização	Controlo
1-Ações técnicas realizadas em situações de Exercício geral e específico;	30	1-Predominância da Tática Colectiva sobre a Individual	40	1- Domínio dos procedimentos a adoptar nos vários momentos do jogo;	1-Trabalho por períodos com níveis oscilantes de intensidade.	30	1-Capacidade de lidar com o Stress competitivo;	1-O Planeamento deve ser realizado por períodos;	1-A Recolha estatística é fundamental para o estabelecimento de objectivos Colectivos e Individuais sejam preparação ou competição ;
2-Exercitação em formas jogadas com ênfase na eficácia		2-		Situação em desvantagem com poucos minutos para jogar; Situação de vantagem mínima com poucos minutos para jogar; Necessidade de parar cronómetro; Impossibilidade de fazer faltas; Características (pontos fortes e fracos) do seu adversário directo;	2- Cargas máximas e sub máximas; Ter em consideração a Dinâmica das cargas.		2-Insaciabilidade na vontade de superação;	2- A periodização deverá ser tática com todos os restantes factores a dependerem deste.	2- Filmagem de treinos e jogos
3-Forte ênfase na repetição em velocidade					3-Reforço Muscular específico para o tipo de esforço realizado por cada jogador		3- Crença nas suas capacidades	4- O ponto de expressão máxima do potencial da equipa deverá ocorrer no período competitivo.	3- Aplicação de bateria de test (ver ficha de atleta).
4-Utilização das acções técnicas com dominância Física					4- Treinos de recuperação e gestão de esforço			5- Fundamental a existência de treino individualizado;	4- Sessões de análise do desempenho
5-Ênfase no 1x1				2-Sessões de análise do desempenho	5-Capacidades Motoras a desenvolver:  Orientação, Força Máxima; Resistência Aeróbia e Resistência Anaeróbia.			6- Possibilidade da integração de períodos de estágio.	

**Anexo 12: Modelo Jogo**

Função	Transição Defesa/Ataque	Ataque/Lançamento	Transição Ataque/Defesa	Defesa/Lançamento
<b>Jog. 1</b>	a) Desmarca-se para receber no Elbow do lado da bola; b) Procura Jog. 2 ou 3 para lhe colocar a bola com máx. 2 dribles (antes de 1/2 campo); c) Inicia o Ataque Rápido com passe para jog. 2 ou 3.	a) Procura imediatamente descobrir o base adversário (ou recetor da 1ª linha de passe), atrasando ao máximo o primeiro passe (ou interceptando)	a) Sobremarca o Base impedindo a sua progressão com a bola; b) Se o Jog. 2 ou 3 estão em posição interior então deve Recuperar defensivamente, sendo o responsável pela marcação do primeiro jogador adversário a chegar ao seu	a) Bloqueia defensivamente o seu Jogador
<b>Jog. 2 e 3</b>	a) Sprint após Ressalto Defensivo (se não participou nele), procura criar superioridade numerica no cesto adversário; b) Realiza Diagonal se o Extremo da bola não cria linha de passe; c) Aclara se o colega extremo fez diagonal para o seu corredor	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto (se do lado da Ajuda)	a) Recuperam Defensivamente para a Área Restritiva e procura negar a inferioridade numerica; b) Sobremarcam o base (impedindo a sua progressão com bola) se foram os jogadores lançadores ou estão em posição	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto (se do lado da Ajuda)
<b>Jog. 4</b>	a) Procura o jog 1 para lhe passar (alternativa jogador 2 ou 3) b) Sprint para criar superioridade numerica no campo adversário (corte para Poste)	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto SEMPRE	a) Procura impedir o passe (se o seu jog. Adv. Ganhou o Ressalto); b) Acompanha Ressaltador negando a receção na Área	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto SEMPRE
<b>Jog. 5</b>	a) Procura o jog 1 para lhe passar (alternativa jogador 2 ou 3) b) Apoia o Base com Bloqueios no caso de Pressão; c) <u>Define qual o ataque</u> com a sua movimentação após termino da lição (para poste baixo: Motion, para poste alto lado contrário à bola: (1:4), ou para posição de 2ª base: 2:3)	a) Evita o bloqueio Defensivo e participa no ressalto SEMPRE	a) Nega os cortes na Área Restritiva por parte dos trailers e Adversários (realizando se necessário Body Pump); b) Procura impedir o passe (se o seu jog. Adv. Ganhou o Ressalto);	a) Bloqueia Defensivamente e participa no ressalto SEMPRE

Escalão	Transição Defesa/Ataque	Ataque	Transição Ataque/Defesa	Defesa
<b>Juniores Sub-18</b>	Saída Losango contra zona <i>press</i>	Ataque 1-3-1 para zonas pares	Defesa zona <i>press</i> 1-3-1	Defesa HxH 1/2 campo
	Desenvolvimento com e sem diagonais para o segundo passe	Ataque 1-4 para defesa HxH	Ataque ao Ressalto Ofensivo	Defesa HxH todo campo
	Finalização Superioridade numérica	Ataque Simplex para HxH	Ataque à primeira Linha de Passe	Zona 3:2 a 3/4 do campo
	-- 2x1 e 3x2	Ataque 2:3 para defesa HxH	Trailers Defensivo (Área de Negação)	Defesa zona 3:2
	Ataque de Ligação único aos 3 sistemas vs HxH	Sit. Especiais LFinal	Sit. Especiais L Lateral	Defesa zona 2:3
	-- 4x3 e 5x4			Regras Defensivas (1,2 e 3 Jog)

**Anexo 13:** Índice Valor Kappa Inter e Intra observadores

O1_O2	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,853	0,936	0,902	0,906

O1a_O1b	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,951	1,000	0,902	0,951

O2a_O2b	Objetivo	Forma	Direção	Conteúdo
Valor Kappa	0,950	0,872	0,904	0,954

**Anexo 14: Dados 1º Jogo**

Período	Nº Unidades Informação
1ºP:	85
2ºP	122
3ºP	50
4ºP	36
Total	293

												<b>Total</b>
<b>Objectivo:</b>	<b>AV-</b>	<b>AV+</b>	<b>AF+</b>	<b>AF-</b>	<b>DESC</b>	<b>PRESC</b>	<b>INT</b>					
Freq.	31	15	5	7	118	97	20					293
%	10,58	5,12	1,71	2,39	40,27	33,11	6,83					100,0
Média	0,78	0,38	0,13	0,18	2,95	2,43	0,50					7,33
<b>Forma:</b>	<b>AUD</b>	<b>AUD-VIS</b>	<b>VIS</b>									
Freq.	253	37	3									293
%	86,35	12,63	1,02									100,00
Média	6,33	0,93	0,08									7,33
<b>Direção:</b>	<b>AS</b>	<b>ATL</b>	<b>EQ</b>		<b>GRU</b>							
Freq.	15	122	137		19							293
%	5,12	41,64	46,76		6,48							100,00
Média	0,38	3,05	3,425		0,48							7,33
<b>Conteúdo</b>	<b>EQ. ADV</b>	<b>EQ. ARB</b>	<b>FIS</b>	<b>IND</b>	<b>PSI</b>	<b>S/C</b>	<b>TAT</b>	<b>TEC</b>				
Freq.	24	2	25	2	6	34	96	104				293
%	8,19	0,68	8,53	0,68	2,05	11,60	32,76	35,49				100,00
Média	0,60	0,05	0,625	0,05	0,15	0,85	2,40	2,60				7,33

**Anexo 15: Dados 2º Jogo**

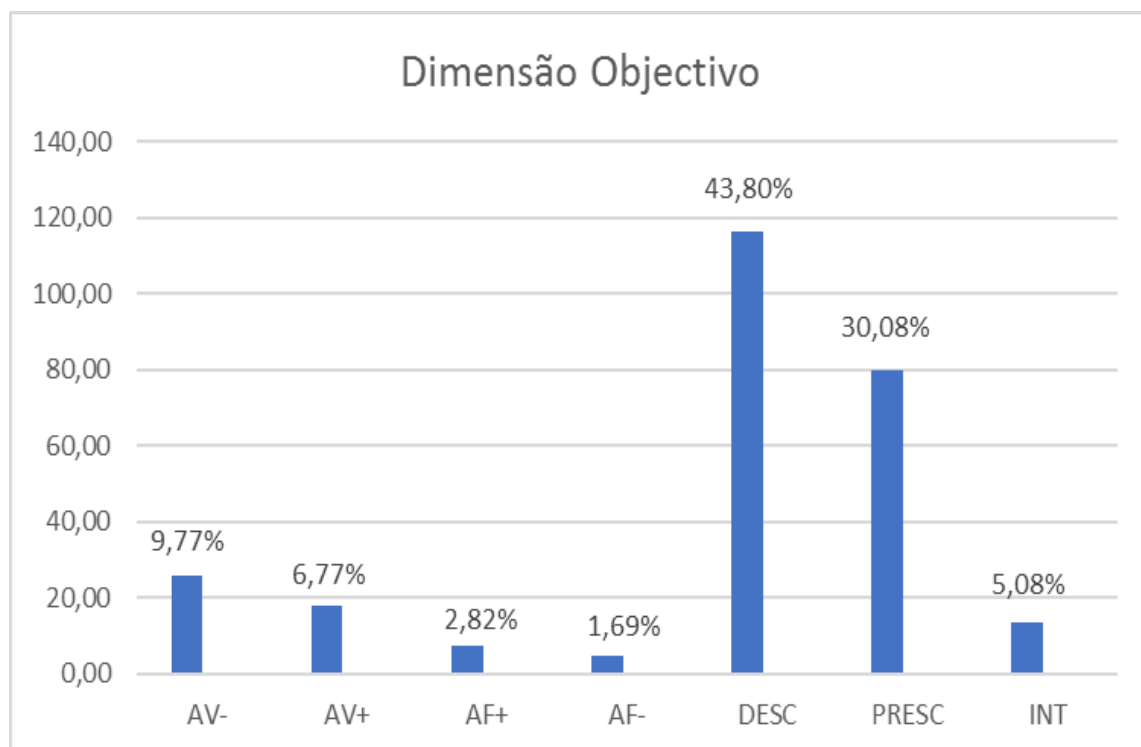
Período	Nº Unidades Informação
1ºP:	49
2ºP	54
3ºP	61
4ºP	75
Total	239

										Total
<b>Objectivo:</b>		<b>AV-</b>	<b>AV+</b>	<b>AF+</b>	<b>AF-</b>	<b>DESC</b>	<b>PRESC</b>	<b>INT</b>		
Freq.		21	21	10	2	115	63	7		239
%		8,79	8,79	4,18	0,84	48,12	26,36	2,93		100,0
Média		0,53	0,53	0,25	0,05	2,875	1,58	0,18		5,98
<b>Forma:</b>		<b>AUD</b>	<b>AUD-VIS</b>	<b>VIS</b>						
Freq.		207	30	2						239
%		86,61	12,55	0,84						100,00
Média		5,18	0,75	0,05						5,98
<b>Direção:</b>		<b>AS</b>	<b>ATL</b>	<b>EQ</b>		<b>GRU</b>				
Freq.		18	108	97		16				239
%		7,53	45,19	40,59		6,69				100,00
Média		0,45	2,70	2,43		0,40				5,98
<b>Conteúdo</b>		<b>EQ. ADV</b>	<b>EQ. ARB</b>	<b>FIS</b>	<b>IND</b>	<b>PSI</b>	<b>S/C</b>	<b>TAT</b>	<b>TEC</b>	
Freq.		4	0	18	0	10	21	65	121	239
%		1,67	0,00	7,53	0,00	4,18	8,79	27,20	50,63	100,00
Média		0,10	0	0,45	0	0,25	0,53	1,63	3,03	5,98

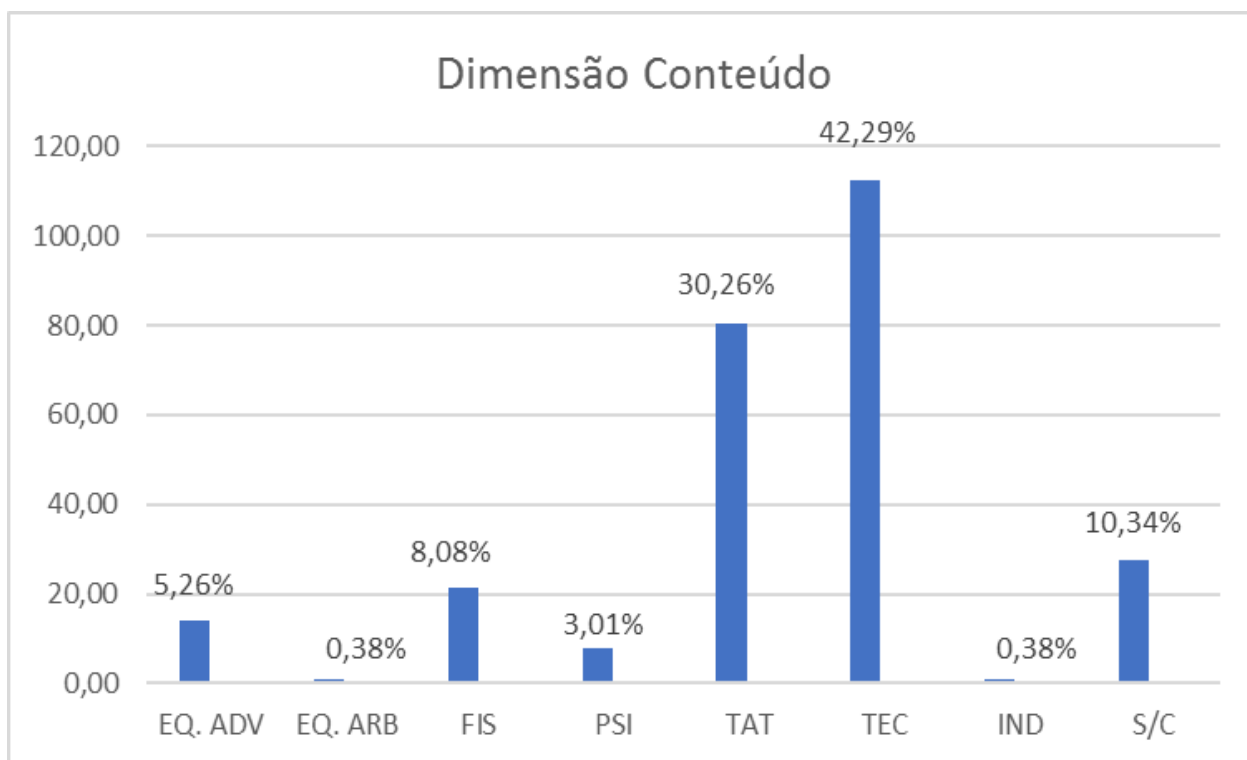
**Anexo 16:** Comparação entre os 2 jogos analisados nas várias dimensões

	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
UI/Min.	7,33	5,98	6,66	0,68

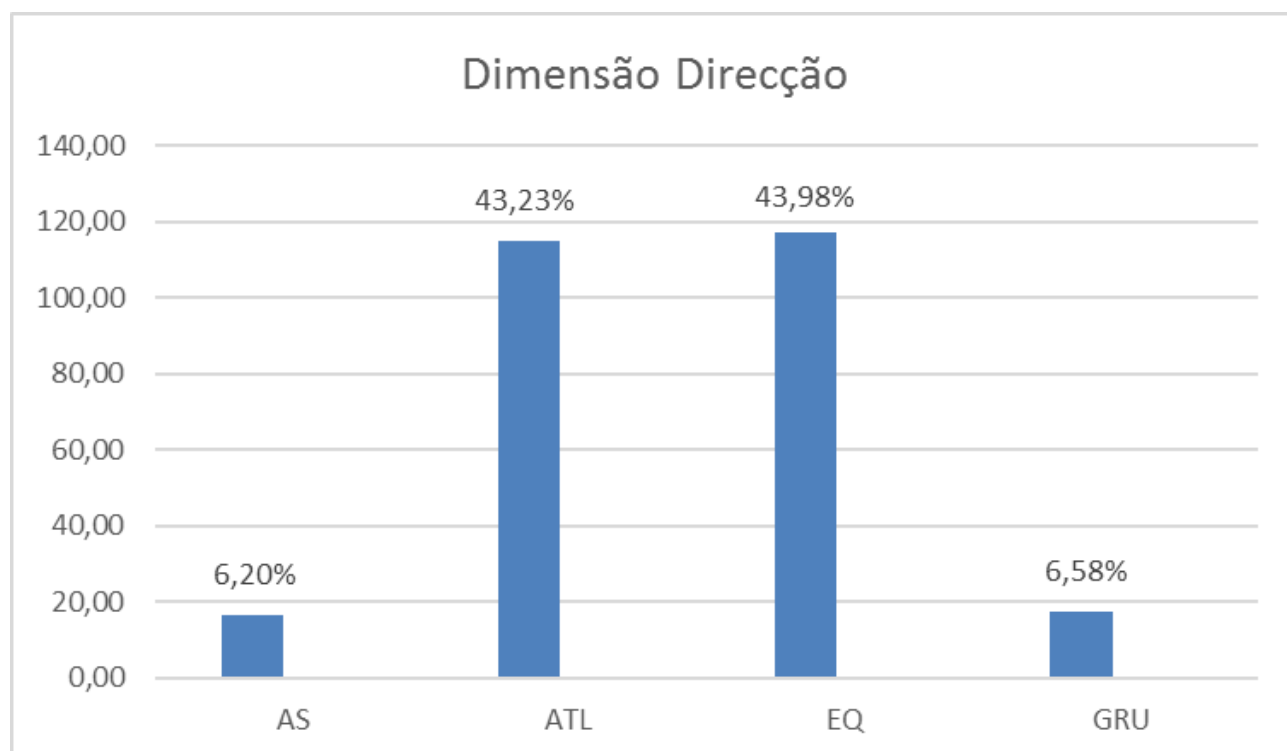
Objectivo	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
AV-	31	21	26,00	5,00
AV+	15	21	18,00	3,00
AF+	5	10	7,50	2,50
AF-	7	2	4,50	2,50
DESC	118	115	116,50	1,50
PRESC	97	63	80,00	17,00
INT	20	7	13,50	6,50



Conteúdo	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
EQ. ADV	24	4	14,00	10,00
EQ. ARB	2	0	1,00	1,00
FIS	25	18	21,50	3,50
PSI	6	10	8,00	2,00
TAT	96	65	80,50	15,50
TEC	104	121	112,50	8,50
IND	2	0	1,00	1,00
S/C	34	21	27,50	6,50



Direção	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
<b>AS</b>	15	18	16,50	1,50
<b>ATL</b>	122	108	115,00	7,00
<b>EQ</b>	137	97	117,00	20,00
<b>GRU</b>	19	16	17,50	1,50



Forma	jogo1	jogo2	Média	Desvio Padrão
<b>AUD</b>	253	207	230,00	23,00
<b>AUD-VIS</b>	37	30	33,50	3,50
<b>VIS</b>	3	2	2,50	0,50

