



Relatório de Estágio profissionalizante realizado
na Seleção Nacional Absoluta (AA) de futebol
masculino da Federação de Futebol da Guiné-
Bissau, época desportiva 2023/2024

Francisco Matos Leite Reis Dias

Porto, 2025

Relatório de Estágio profissionalizante realizado
na Seleção Nacional Absoluta (AA) de futebol
masculino da Federação de Futebol da Guiné-
Bissau, época desportiva 2023/2024

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: Treinador Baciro Candé

Francisco Matos Leite Reis Dias

Porto, 2025

Ficha de catalogação

Dias, F. (2024). *Relatório de Estágio profissionalizante realizado na Seleção Nacional Absoluta (AA) de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau, época desportiva 2023/2024*. Porto: F. Dias. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, SELEÇÃO NACIONAL, TREINADOR-ADJUNTO, TREINO, ANÁLISE

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por me ter permitido, não só disfrutar e enriquecer-me com todos os profissionais que coloca no nosso percurso académico, mas também, por me ter dado a oportunidade de concluir mais uma etapa académica de grande relevo na minha vida pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira, uma pessoa que considero amiga, pelo conhecimento que sempre me transmitiu, pela partilha de experiências que me enriqueceram como pessoa e profissional, e pela colaboração tida para a realização deste trabalho. Foi um gosto ter o seu nome associado a este percurso académico.

Aos demais Professores, que de uma maneira ou de outra me ensinaram novos conteúdos e me obrigaram a refletir sobre eles.

Aos meus colegas com quem tive a oportunidade de privar e de me enriquecer enquanto homem e enquanto profissional. As vossas histórias e vivências fizeram-me crescer e refletir.

Ao Selecionador Nacional, pela confiança e pela oportunidade de poder integrar uma parte da história do futebol guineense ao seu lado.

Ao António Silva, que foi alguém que me influenciou de sobremaneira na forma como olho para o jogo de futebol, para o treino e a sua conceção, e acima de tudo para a vida. A minha forma de estar e de pensar relativamente à filosofia da vida foi um acréscimo enorme que obtive com ele.

Ao Rui Correia, que com toda a sua experiência no mundo do futebol me ajudou a olhar para a envolvimento com outra perspetiva. O seu conhecimento do

jogo e do jogador foram sem dúvida acréscimos à minha forma de ver o futebol em toda a sua amplitude.

A todos os meus restantes colegas de staff técnico e de apoio que de certa maneira me moldaram e me trouxeram algo para a construção da minha personalidade como profissional.

Aos meus pais e irmã, a crença, a dedicação e a colaboração em todos os momentos que mais necessitei. Sem vocês não teria conseguido nem parte de tudo. O meu obrigado!

À Andreia, a mulher que não me fez ou faz desistir de nada. Obrigado por “me dares a mão” quando mais necessito e me fazes olhar de forma sóbria quando tudo me parece escuro e turvo. E a ti!

Resumo

O presente trabalho foi realizado com o intuito de finalizar o 2º ciclo em Treino Desportivo, ramo de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Para isso, desenvolveu-se um relatório de estágio que descreveu e refletiu sobre um estágio profissionalizante realizado na Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau.

Estando já inserido no contexto, existiram vicissitudes já ultrapassadas aquando do início do processo, tais como a integração junto dos elementos da equipa técnica, ou a alocação às tarefas que me haviam sido destacadas. Contudo, foi uma época que criou uma elevada expectativa, no lado profissional e enquanto aprendiz, pois a Seleção Nacional disputaria três competições diferentes ao longo da época desportiva, nomeadamente a Qualificação para a Taça das Nações Africanas 2023 (CAN 2023), a Qualificação para o Campeonato do Mundo FIFA 2026 (CM 2026), e a Taça das Nações Africanas 2023 (CAN 2023).

Realizou-se primeiramente um enquadramento teórico e, posteriormente, uma contextualização do estágio. Destacaram-se os objetivos do estagiário, a instituição de acolhimento, bem como a sua filosofia e envolvimento. De seguida, foi feito um descritivo relativamente ao envolvimento profissional junto da equipa técnica, dos jogadores convocados ao longo de toda a época, a descrição do modelo de jogo, e o transporte deste para o trabalho desenvolvido em contexto de treino. Abordaram-se, ainda, os resultados obtidos em cada competição. O relatório termina com uma reflexão relativamente a cada estágio realizado, e algumas ilações e aprendizagens que o estagiário foi adquirindo ao longo do caminho.

A principal reflexão e questionamento ao longo da época desportiva foi a preparação do morfociclo dentro de uma grande competição de seleções nacionais, onde existe uma grande quantidade de variáveis a considerar, e onde o número de dias entre jogos é muito reduzido.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, SELEÇÃO NACIONAL, TREINADOR-ADJUNTO, TREINO, ANÁLISE

Abstract

The present work was carried out with the aim of completing the 2nd Cycle in Sports Training, a High Performance field, at the Faculty of Sport of the University of Porto. For this, an internship report was developed that described and reflected on a professional Internship carried out in the Absolute National Team of men's football of the Guinea-Bissau Football Federation.

Being already inserted in the context, there were vicissitudes already overcome at the beginning of the process, such as integration in the elements of the technical team, or allocation to the tasks that had been assigned to me. However, it was a season that created high expectations, on the professional side and as an apprentice, as the National Team would compete in three different competitions throughout the sports season, namely the Qualification for the African Cup of Nations 2023 (AFCON 2023), the Qualification for the World Cup 2026 (WC 2026) and the African Cup of Nations 2023 (AFCON 2023).

First, a theoretical framework was carried out and, later, a contextualization of the internship. The intern's objectives, the host institution, as well as the philosophy and involvement were highlighted. Then, a description was made regarding the professional involvement with the technical team, the players called up throughout the season, the description of game model, and the connection of this to the work developed in the training context. The results obtained in each competition were also addressed. The report ends with a reflection on each internship carried out, and some lessons and learnings that the intern has acquired along the way.

The main reflection and questioning throughout the sports season were the preparation of the morphocycle within a major national team competition, where there is many variables to consider, and where the number of days between games is too short.

Key-Words: INTERNSHIP REPORT, FOOTBALL, NATIONAL TEAM, ASSISTANT COACH, TRAINING, ANALYSIS

Índice Geral

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	viii
Abstract.....	ix
Índice Geral.....	xi
Índice de Figuras.....	xv
Índice de Quadros.....	xix
Índice de Anexos.....	xx
Capítulo I – Introdução.....	1
1.1. O Futebol.....	2
1.2. O Processo de Treino.....	2
1.3. Contexto Seleção Nacional.....	4
1.4. Razão e Justificação para o Estágio.....	5
1.5. Objetivos do Estágio.....	6
Capítulo II – Contextualização da Prática.....	7
2.1. Caracterização da Instituição de Estágio – Federação de Futebol da Guiné-Bissau.....	7
2.2.1. Fundação e Organização da Federação de Futebol da Guiné-Bissau.....	7
2.2.2. Missão, Valores e Objetivos da Federação de Futebol da Guiné-Bissau..	7
2.2.3. Infraestruturas – Federação de Futebol da Guiné-Bissau.....	8
2.2.4. Contexto Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau.....	9
2.3. Caracterização da Equipa Técnica e dos Jogadores Convocados.....	13
2.3.1. Equipa Técnica.....	13
2.3.2. Equipas Complementares.....	14
2.3.3. Caracterização dos Jogadores.....	15
Capítulo III – Desenvolvimento da Prática.....	37
3.1. Funções Atribuídas ao Estagiário.....	37

3.2. Correlação Entre o Modelo de Jogo, o Contexto e os Jogadores.....	38
3.2.1. Modelo de Jogo da Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino de Futebol da Guiné-Bissau.....	39
3.2.1.1. Organização defensiva.....	39
3.2.1.2. Transição ofensiva.....	40
3.2.1.3. Organização ofensiva.....	42
3.2.1.3.1. 1ª Fase de construção.....	42
3.2.1.3.2. 2ª Fase de construção / Criação.....	42
3.2.1.4. Transição defensiva.....	43
3.2.1.5. Bolas paradas.....	44
3.2.1.5.1. Bolas paradas ofensivas.....	44
3.2.1.5.1.1. Cantos ofensivos.....	44
3.2.1.5.1.2. Livres ofensivos.....	45
3.2.1.5.2. Bolas paradas defensivas.....	45
3.2.1.5.2.1. Cantos defensivos.....	45
3.2.1.5.2.2. Livres defensivos.....	46
3.3. Metodologia de Treino.....	47
3.3.1. Comparação entre um Morfociclo de Completo e um Morfociclo Congestionado.....	47
3.3.1.1. Contextualização do Estágio Pré-CAN 2023 e CAN 2023.....	48
3.3.2. Contexto Competitivo.....	49
3.3.3. Morfociclo Completo.....	51
3.3.3.1. Dia de Treino 1 (MD-7) – Recuperação Ativa – Unidade de Treino 1.....	52
3.3.3.2. Dia de Treino 2 (MD-6) – Posse de Bola e Jogo com Finalização Descontextualizada (Organização ofensiva e transição defensiva) – Unidade de Treino 2 (Sub-dinâmica de Resistência Específica).....	55
3.3.3.3. Dia de Treino 3 (MD-5) – Jogo em Espaço Reduzido e Jogo Formal com Contextualização Parcial (Organização defensiva e transição ofensiva) – Unidade de Treino 3 (Sub-dinâmica de Força Específica).....	58

3.3.3.4. Dia de Treino 4 (MD-4) – Organização defensiva setorial e Organização ofensiva setorial – Unidade de Treino 4 (Sub-dinâmica de Resistência Específica).....	61
3.3.3.5. Dia de Treino 5 (MD-3) – Organização defensiva intersetorial (Linha Defensiva e Linha Média) e Organização ofensiva intersetorial (Linha Média e Linha Avançada) – Unidade de Treino 5 (Sub-dinâmica de Resistência Específica).....	64
3.3.3.6. Dia de Treino 6 (MD-2).....	67
3.3.3.7. Dia de Treino 7 (MD-1) – Organização defensiva (Defesa Zonal), Organização ofensiva (Procura da Profundidade) e Bolas paradas ofensivas (Livres e Cantos) – Unidade de Treino 6 (Sub-dinâmica de Velocidade de Reação).....	67
3.3.4. Morfociclo Congestionado.....	70
3.3.4.1. Dia de Treino 15 – Jogo vs Costa do Marfim (Jornada 1 da CAN 2023).....	72
3.3.4.2. Dia de Treino 16 (MD+1 / -4) – Recuperação Ativa e Transição ofensiva (Força Específica) – Unidade de Treino 12.....	72
3.3.4.3. Dia de Treino 17 (MD+2 / -3) – Ligação Setorial em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2) – Unidade de Treino 13 (Sub-dinâmica de Resistência Específica).....	76
3.3.4.4. Dia de Treino 18 (MD-2) – Jogo Formal Condicionado em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2) – Unidade de Treino 14 (Sub-dinâmica de Velocidade Específica).....	79
3.3.4.5. Dia de Treino 19 (MD-1) – Trabalho de Ataque à Profundidade e Bolas paradas ofensivas e defensivas – Unidade de Treino 15 (Sub-dinâmica de Velocidade de Reação).....	82
3.4. Reuniões Técnicas.....	85
3.4.1. Reuniões Técnicas entre Equipa Técnica.....	85
3.4.2. Reuniões Técnicas com Equipas Complementares.....	86
3.4.3. Reuniões Técnicas com Jogadores.....	86
3.5. Reflexão sobre o Processo de Treino.....	87
3.5.1. Período de Treino Até ao Jogo de Preparação frente à Seleção Nacional do Mali.....	88

3.5.2. Período de Treino Até ao Jogo da 1ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim.....	90
3.5.3. Período de Treino Até ao Jogo da 2ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Guiné Equatorial.....	91
3.5.4. Período de Treino Até ao Jogo da 3ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Nigéria.....	93
3.5.5. Tempo de Treino dedicado a cada Momento de Jogo e Outros Constituintes.....	94
3.6. Caracterização da Época Desportiva 2023/2024	96
3.6.1. Qualificação CAN 2023.....	96
3.6.2. Qualificação Mundial 2026.....	98
3.6.3. Taça das Nações Africanas 2023 – Costa do Marfim.....	100
3.7. Análise Coletiva e Individual do Adversário.....	101
3.8. Análise Coletiva e Individual da Seleção Nacional da Guiné-Bissau.....	105
Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional.....	111
4.1. Estágio de setembro de 2023.....	112
4.2. Estágio de outubro de 2023.....	114
4.3. Estágio de novembro de 2023.....	116
4.4. Estágio Pré-CAN 2023 e CAN 2023.....	117
Capítulo V – Conclusão e Perspetivas Futuras.....	123
Capítulo VI – Referências.....	125
Capítulo VII – Anexos.....	135

Índice de Figuras

Figura 1 – Sede da FFGB.....	9
Figura 2 – Estádio Nacional 24 de Setembro.....	9
Figura 3 – Jogadores Convocados por Posição Durante a Época 2023/2024....	15
Figura 4 - Caracterização Individual Jogador 1.....	17
Figura 5 - Caracterização Individual Jogador 2.....	17
Figura 6 - Caracterização Individual Jogador 3.....	18
Figura 7 - Caracterização Individual Jogador 4.....	18
Figura 8 - Caracterização Individual Jogador 5.....	19
Figura 9 - Caracterização Individual Jogador 6.....	19
Figura 10 – Caracterização Individual Jogador 7.....	20
Figura 11 – Caracterização Individual Jogador 8.....	20
Figura 12 – Caracterização Individual Jogador 9.....	21
Figura 13 – Caracterização Individual Jogador 10.....	21
Figura 14 – Caracterização Individual Jogador 11.....	22
Figura 15 – Caracterização Individual Jogador 12.....	22
Figura 16 – Caracterização Individual Jogador 13.....	23
Figura 17 – Caracterização Individual Jogador 14.....	23
Figura 18 – Caracterização Individual Jogador 15.....	24
Figura 19 – Caracterização Individual Jogador 16.....	24
Figura 20 – Caracterização Individual Jogador 17.....	25
Figura 21 – Caracterização Individual Jogador 18.....	25
Figura 22 – Caracterização Individual Jogador 19.....	26
Figura 23 – Caracterização Individual Jogador 20.....	26
Figura 24 – Caracterização Individual Jogador 21.....	27
Figura 25 – Caracterização Individual Jogador 22.....	27
Figura 26 – Caracterização Individual Jogador 23.....	28
Figura 27 – Caracterização Individual Jogador 24.....	28
Figura 28 – Caracterização Individual Jogador 25.....	29

Figura 29 – Caracterização Individual Jogador 26.....	29
Figura 30 – Caracterização Individual Jogador 27.....	30
Figura 31 – Caracterização Individual Jogador 28.....	30
Figura 32 – Caracterização Individual Jogador 29.....	31
Figura 33 – Caracterização Individual Jogador 30.....	31
Figura 34 – Caracterização Individual Jogador 31.....	32
Figura 35 – Caracterização Individual Jogador 32.....	32
Figura 36 – Caracterização Individual Jogador 33.....	33
Figura 37 – Caracterização Individual Jogador 34.....	33
Figura 38 – Caracterização Individual Jogador 35.....	34
Figura 39 – Caracterização Individual Jogador 36.....	34
Figura 40 – Caracterização Individual Jogador 37.....	35
Figura 41 – Caracterização Individual Jogador 38.....	35
Figura 42 – Caracterização Individual Jogador 39.....	36
Figura 43 – Bloco Médio em organização defensiva (equipa de amarelo).....	40
Figura 44 – Bloco Baixo em organização defensiva (coesão no corredor central).....	40
Figura 45 – Transição ofensiva realizada através da procura dos espaços.....	41
Figura 46 – 1ª Fase de construção em organização ofensiva (4+2).....	43
Figura 47 – Esquema de cantos ofensivos.....	45
Figura 48 – Esquema de livres ofensivos.....	45
Figura 49 – Esquema de cantos defensivos.....	46
Figura 50 – Esquema de livres defensivos.....	47
Figura 51 – Sorteio CAN 2023 – Grupo A.....	50
Figura 52 – Calendário Grupo A.....	50
Figura 53 – Calendário Competitivo CAN 2023.....	50
Figura 54 – Morfociclo Completo até ao Jogo Particular frente à Seleção Nacional do Mali.....	51
Figura 55 – Morfociclo Completo até à 1ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim.....	51

Figura 56 – Unidade de Treino 1 – Recuperação Ativa.....	54
Figura 57 – Unidade de Treino 2 – Posse de bola e Jogo com finalização descontextualizada (Organização ofensiva e Transição defensiva).....	57
Figura 58 – Unidade de Treino 3 – Jogo em Espaço Reduzido e Jogo Formal com Contextualização Parcial (Organização defensiva e Transição ofensiva).....	60
Figura 59 – Unidade de Treino 4 – Organização defensiva setorial e Organização ofensiva setorial	63
Figura 60 – Unidade de Treino 5 – Organização defensiva intersetorial (Linha Defensiva e Linha Média) e Organização ofensiva intersetorial (Linha Média e Linha Avançada).....	66
Figura 61 – Unidade de Treino 6 – Organização defensiva (Defesa Zonal), Organização ofensiva (Procura da Profundidade) e Bolas paradas ofensivas (Livres e Cantos).....	69
Figura 62 - Morfociclos Congestionados entre a 1ª e 2ª Jornadas da CAN 2023 e entre a 2ª e 3ª Jornadas da CAN 2023.....	71
Figura 63 – Unidade de Treino 12 – Recuperação Ativa e Transição ofensiva (Força Específica).....	75
Figura 64 – Unidade de Treino 13 – Ligação Setorial em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2).....	78
Figura 65 – Unidade de Treino 14 – Jogo Formal Condicionado em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2).....	81
Figura 66 – Unidade de Treino 15 – Trabalho de Ataque à Profundidade e Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas.....	84
Figura 67 – Tempo total de Treino.....	88
Figura 68 – Tempo de Treino dedicado a cada Momento de Jogo até ao Jogo Particular frente à Seleção Nacional do Mali.....	90
Figura 69 – Tempo de Treino dedicado a cada Momento de Jogo até ao Jogo da 1ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim.....	91
Figura 70 – Tempo de Treino dedicado a cada Momento de Jogo até ao Jogo da 2ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Guiné Equatorial.....	93
Figura 71 – Tempo de Treino dedicado a cada Momento de Jogo até ao Jogo da 3ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Nigéria.....	94

Figura 72 – Tempo de treino dedicado a cada Momento de Jogo durante todo o período analisado.....	95
Figura 73 – Relatório Coletivo e Individual da Costa do Marfim, referente à Jornada 1 da CAN.....	104
Figura 74 – Relatório Coletivo simplificado entregue aos Jogadores.....	105
Figura 75 – Exemplo do tipo de Análise pós-jogo realizado relativamente ao que era pedido à equipa.....	106
Figura 76 – Exemplo do tipo de Análise pós-jogo realizado relativamente ao que era necessário melhorar.....	106
Figura 77 – Exemplo de Relatório Semanal Individual enviado à Equipa Técnica.....	108
Figura 78 – Exemplo de Relatório Pré-Estágio Competitivo.....	108
Figura 79 – Exemplo de Análise Individual em Treino.....	109

Índice de Quadros

Quadro 1 – Grupo A CAN 2017 – Gabão.....	9
Quadro 2 – Resultados no Grupo A CAN 2017 – Gabão.....	10
Quadro 3 – Grupo F CAN 2019 – Egito.....	10
Quadro 4 – Resultados no Grupo F CAN 2019 – Egito.....	10
Quadro 5 – Grupo D CAN 2021 – Camarões.....	10
Quadro 6 – Resultados no Grupo D CAN 2021 – Camarões.....	10
Quadro 7 – Qualificação no Grupo E para CAN 2017 – Gabão.....	11
Quadro 8 – Resultados na Qualificação no Grupo E para CAN 2017 – Gabão...	11
Quadro 9 – Qualificação no Grupo K para CAN 2019 – Egito.....	11
Quadro 10 – Resultados na Qualificação no Grupo K para CAN 2019 – Egito...	12
Quadro 11 – Qualificação no Grupo I para CAN 2021 – Camarões.....	12
Quadro 12 – Resultados na Qualificação no Grupo I para CAN 2021 – Camarões.....	12
Quadro 13 – Classificação no Grupo I para Mundial 2022 – Qatar.....	13
Quadro 14 – Resultados no Grupo I para Mundial 2022 – Qatar.....	13
Quadro 15 – Convocatória para CAN 2023.....	44
Quadro 16 – Classificação na Qualificação CAN 2023 – Costa do Marfim.....	98
Quadro 17 – Resultados na Qualificação CAN 2023 – Costa do Marfim.....	98
Quadro 18 – Qualificação Mundial 2026 EUA, Canadá e México.....	100
Quadro 19 – Resultados na Qualificação Mundial 2026 EUA, Canadá e México.....	100
Quadro 20 – Classificação na Fase de Grupos CAN 2023 – Costa do Marfim..	101
Quadro 21 – Resultados na Fase de Grupos CAN 2023 – Costa do Marfim...	101

Índice de Anexos

Anexo 1:	135
Anexo 2:	136
Anexo 3:	138
Anexo 4:	139
Anexo 5:	140

Capítulo I – Introdução

O relatório de estágio profissionalizante tem como objetivo criar condições para que exista por parte do aluno uma evolução enquanto profissional e enquanto académico, num contexto de alto rendimento, que lhe permita refletir e aplicar acerca dos construtos académicos anteriormente aprendidos.

O estágio realizou-se na Seleção Nacional Absoluta (AA) de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau, que participou nas competições pertencentes à *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) e à Confederação Africana de Futebol (CAF). A opção recaiu pela Seleção Nacional AA porque era já o meu local de trabalho, e porque cumpria os requisitos de alto rendimento pretendidos, sobretudo pela prática diferenciada e muito rica na representação de um país, tendo, portanto, jogadores de nível de desempenho muito alto.

O contínuo desenvolvimento pessoal e profissional tem de ser um objetivo que qualquer estudante/treinador deve contemplar na sua vida, sem nunca perder a sua essência enquanto ser humano. Este foi sempre um objetivo pessoal, e a continuação num contexto completamente diferente daquele em que cresci — Guiné-Bissau, em África — foi um desafio que quis continuar a abraçar e continuar a testar-me. Isto porque a diferença cultural não altera só a sociedade, mas tudo o que nela está inserida, e o futebol não foge a essa abrangência.

Coletivamente, os objetivos foram bem traçados antes das competições iniciarem. A qualificação para a CAN 2023 estava já assegurada, contudo a manutenção do ciclo de vitórias e a observação de novos jogadores era exigido. Uma boa entrada na fase de grupos de Qualificação para o Mundial 2026 também deveria ser conseguido, e ainda a qualificação para os oitavos de final da CAN 2023. O país, o povo e o grupo de trabalho estavam imbuídos de uma positividade e crença fantásticas, e todos queriam catapultar a Seleção Nacional para uma época de sucessos.

1.1. O Futebol

O desporto é visto como uma fonte de lazer e, muitas vezes, de prazer, contudo para muitos é uma fonte de trabalho e rendimento, o que faz muitas vezes crer que o público não compreende o que está por detrás do que observam (Galarreta & Lisboa Filho, 2013).

O futebol é um desporto complexo, com um princípio muito simples, o de ultrapassar a defesa contrária e fazer golo (Kim, James, Parmar, Ali, & Vuckovic, 2019), mas que na sua máxima demonstração está apenas orientado para o rendimento, com uma panóplia de interações multifatoriais que se inter-relacionam de forma complexa (Lames & MacGarry, 2007). Neste ponto, emerge a dicotomia equipa(cooperação)-oposição, ou seja, as ações produzidas por uma equipa durante um jogo terão sempre influência no que a equipa adversária realizará (Sanjurjo, López, & Suárez, 2015), tentando sempre permanecer equilibrada ofensiva e defensivamente, apesar do seu carácter muito instável e altamente dinâmico (Davids, Araújo, Correia, & Vilar, 2013; Garganta, 2009; Vilar, Araújo, Davids, & Button, 2012).

Nesta perspetiva, o futebol é cada vez mais um trabalho de equipa, que exige um compromisso coletivo (Barreira et al., 2014), interações dinâmicas e atributos táticos, físicos, mentais e técnicos, que elevarão o desempenho dos jogadores de futebol (Suárez et al., 2014). Estes atributos, que estão marcadamente presentes no sucesso do desempenho futebolístico, mas também estão progressivamente mais representados no processo de idealização e de produção das sessões de treino, mais tarde auxiliarão na seleção dos jogadores mais bem preparados para cada jogo (Liu, Gómez, Gonçalves, & Sampaio, 2016).

1.2. Processo de Treino

O processo de treino e o jogo de futebol têm vindo a evoluir, e isso tem originado alterações a nível metodológico e de pensamento. Como tal, tem-se vindo a estudar as implicações que o treino tem tido no desenvolvimento dos comportamentos e atributos dos jogadores (Costa et al., 2010). O treino passa

por dotar os jogadores de maior capacidade de decisão e de resolução de problemas, para que em pleno jogo o jogador seja capaz de responder aos estímulos de “forma inteligente e/ou criativa”, recorrendo também à melhor resposta motora possível (Greco, 2007), estando totalmente conectado com a suas mais valias técnicas e táticas (Praça, Soares, Matias, Costa, & Greco, 2014), físicas e mentais.

Um treinador, ao procurar que os seus jogadores tenham um comportamento mais adaptativo e flexível, tem de criar situações de desconforto para os seus jogadores (Seifert, Button, & Davids, 2013). Para tal, a manipulação de determinados fatores nos exercícios levará a que os jogadores passem por diferentes processos adaptativos que farão com que seja possível um incremento das suas capacidades, que serão traduzidos em melhores desempenhos em momentos competitivos (Davids et al., 2013; Davids et al., 2012; Passos et al., 2012; Vilar et al., 2012).

As situações adaptadas que mais utilização têm tido no processo de treino são os chamados Jogos Reduzidos e Condicionados (JRC), que são projeções de jogos de futebol em contextos alterados, como as dimensões do campo, as regras aplicadas, o número de jogadores, ou qualquer outro ponto que auxilie ao processo de treino (Davids, et al., 2013; Hill-Haas, et al., 2011). A intenção passa por colocar os jogadores em situações que consigam catapultar o seu desempenho competitivo (Ometto, et al., 2018) para níveis superiores. A nível fisiológico, os exercícios com menor número de jogadores têm influência nas distâncias totais percorridas, que passam a ser menores, ao invés da concentração de lactato, da perceção subjetiva do esforço e a frequência cardíaca, que sofrem um aumento comparativamente ao jogo de futebol formal, podendo isto ser explicado pelo aumento do tempo de jogo com bola (Jones & Drust, 2007; Katis & Kellis, 2009; Owen, McKenna, Dellal, & Heart, 2011). Os JRC provêm de formas jogadas que levam a rápidas adaptações ao tamanho e forma do campo, bem como a novas regras e número de jogadores, estando assim muito próximo daquilo que é o denominado futebol de rua (Hill-Haas et al., 2011).

Mas não é só no aumento da performance individual que o treino tem implicações. O modelo e ideia de jogo a implementar têm um impacto grande na decisão tomada por parte dos treinadores no processo de treino. A análise e

recolha de informação de um jogo de futebol representa, em si mesma, uma fonte de matéria a ter como base para o processo de treino, nomeadamente ao nível do desenvolvimento de um microciclo ou unidade de treino, visto que nos elucidará acerca de melhorias necessárias a serem realizadas na equipa, seja coletiva ou individualmente (Sampaio & Maças, 2012; Tassi, Matiz & Cabezas, 2018; Vives-Ribó & Rabassa, 2020), conseguindo através disso providenciar uma ideia bastante objetiva do que é necessário para que a sua equipa consiga ter maiores possibilidades de vencer o jogo (Hewitt, Greenham, & Norton 2016).

Esta simbiose criada entre treinador e jogador, e a capacidade de desenvolvimento mútuo e constante, leva a que exista uma expectativa criada por parte dos jogadores na forma dos seus treinadores os poderem influenciar e auxiliar na melhoria da sua performance (Vargas-Tonsing, Myers, & Feltz, 2004), por exemplo, através de discursos pré-jogo (Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006). Existem necessidades básicas associadas ao ser humano, como a competência e a autonomia, que se forem satisfeitas através de uma atividade, esta será feita de forma livre e prazerosa, logo esta ideia deve encontrar-se presente na mente de um treinador ao criar a sessão de treino para que consiga manter os seus jogadores intrinsecamente motivados para a melhoria e captação de nova informação (Hollembek & Amorose, 2005).

1.3. Contexto Seleção Nacional

A Seleção Nacional é um contexto muito particular, pois nada existe acima de representar um país, uma nação com uma história particular. As expectativas e ambiente criados em torno de uma Seleção Nacional criam uma identidade dentro do contexto da equipa (Cinoglu & Arıkan, 2012)

Esta identidade e expectativas são especiais nestes contextos porque as referências existentes, os ideais da sociedade e os ambientes socioeconómicos experimentados no passado são muito semelhantes a todos aqueles que são chamados a representar uma Seleção Nacional (Cinoglu & Arıkan, 2012). Esta identidade cultural cria nos próprios jogadores uma automática capacidade de conexão com o seu “eu local” para ir ao encontro das expectativas sociais, estando muitas vezes associado à idealização popular do que acredita ser um

exemplo nacional (Cinoglu & Arıkan, 2012; Vincent et al., 2018; Vincent, Kian & Pedersen, 2011).

Dentro desta conjectura de pertença nacional e existência de uma identidade coletiva, é de ressaltar que o local de realização dos jogos apresenta-se como um fator importante no desempenho coletivo da equipa (Almeida, Ferreira, & Volossovitch, 2014; Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011; Mackenzie & Cushion, 2013; Sarmiento et al., 2014), podendo ser esperada uma menor variação da *performance* num jogo disputado em casa, do que num jogo disputado fora de casa (Liu et al., 2016). Neste sentido, existem fatores a considerar nos jogos disputados fora de casa que poderão afetar o estado fisiológico e psicológico dos jogadores (Staufenbiel, Lobinger, & Strauss, 2015), e que podem influenciar o desempenho coletivo e individual da Seleção Nacional.

1.4. Razão e Justificação do Estágio Profissionalizante

O estágio, seja ele curricular ou profissional, permite ao formando interligar e compreender as correlações existentes entre a vertente teórica e a prática (Mesquita, 2014), e ter a possibilidade da realização do estágio curricular junto de uma equipa técnica profissional incrementa essa mais-valia.

A opção para o local de estágio recaiu sobre a Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau, contexto que consideramos propício a uma aprendizagem de qualidade, derivado do calendário e das competições que estariam em disputa na época 2023/2024, bem como a qualidade dos jogadores e treinadores.

O contexto de Seleção Nacional nem sempre é muito explorado devido ao seu carácter mais intermitente em termos de trabalho diário, contudo, este contexto em específico apresentou características ótimas para que se pudesse desenvolver um trabalho sustentado e de reflexão, nomeadamente a realização de competições longas, nomeadamente a CAN 2023 na Costa do Marfim, o que criou um contexto disruptivo da norma de uma Seleção Nacional, e acrescenta em si momentos de maior reflexão e de trabalho diário.

Como tal, ao longo deste documento tentar-se-á explanar e refletir sobre o trabalho desenvolvido em contexto de Qualificação para a CAN 2023 e para o Mundial 2026, que antecederam a grande competição, bem o trabalho desenvolvido dentro da CAN 2023. Dentro deste desenvolvimento, abranger-se-á um trabalho conectivo com a análise de jogo, principalmente do adversário, que era uma tarefa que foi complementarmente desenvolvida pelo treinador-estagiário durante o contexto de estágio, mas que suportará algumas das reflexões feitas em relação ao trabalho desenvolvido.

1.5. Objetivos do Estágio

A possibilidade de realização de um estágio traz como propósito o desenvolvimento e transporte da teoria para a prática. Neste sentido, o objetivo deste estágio passará por conseguir compreender, refletir e vivenciar num contexto profissional, com vicissitudes muito específicas, o desenvolvimento da implementação de uma ideia tático-estratégica num curto período, suportado por um trabalho de análise de jogo.

Para este Mestrado, e consequente estágio, coloquei sempre a aprendizagem e reflexão sobre os conteúdos que me foram apresentados como principal foco, para que isso me levasse a um enriquecimento profissional e pessoal, adicionando ao já conseguido durante a minha atividade profissional anterior.

Num meio tão saturado de competência e profissionais, tão competitivo quer ao nível de desempenho coletivo, como individual, tenho como um dos grandes objetivos testar as minhas competências até hoje adquiridas, num contexto competitivo de alta exigência. Relativamente ao objetivo de aprender, refletirei sobre ele à frente neste trabalho, onde me debruçarei sobre objetivos mais específicos.

Capítulo II – Contextualização da Prática

2.1. Caracterização da Instituição de Estágio – Federação de Futebol da Guiné-Bissau

2.2.1. Fundação e Organização da Federação de Futebol da Guiné-Bissau

(retirado do site oficial da Federação de Futebol da Guiné-Bissau, www.ffgb.gw)

A Federação de Futebol da Guiné-Bissau (FFGB) foi criada no dia 01 de setembro de 1974, pelo Estado da Guiné-Bissau. Atualmente é membro da FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), da CAF (*Confederation of African Football*) e da UFOA (União de Futebol da África Ocidental). Ao dia 05 de Maio de 2025, é a entidade responsável pelo Futebol do país tendo como principal responsabilidade, ao nível de clubes, a organização dos campeonatos Nacionais de Futebol Masculino (Primeira e Segunda Divisões), e Feminino, a Taça da Guiné-Bissau, e ainda os campeonatos de Juvenis e Juniores.

Em contexto internacional de seleções Nacionais, a FFGB integra a Seleção Nacional AA de futebol masculino, a Seleção Sub-20 masculino, a Seleção Sub-17 masculino e a Seleção Nacional AA feminina.

Agregado a si, a FFGB apresenta ainda 6 (seis) associações, que se encontram diretamente relacionadas com o Futebol:

- Associação de Jogadores de Futebol
- Associação de Treinadores de Futebol
- Associação de Árbitros de Futebol
- Liga de Clubes de Futebol
- Associação de Medicina Desportiva
- Associação de Jornalistas Desportivos.

2.2.2. Missão, Valores e Objetivos da Federação de Futebol da Guiné-Bissau

As missões, valores e objetivos preconizados são os seguintes:

- “- promover e melhorar o futebol em todo o território nacional, tendo como diretriz o “fair-play”;

- implementar programas de desenvolvimento para os jovens;
- organizar as competições nacionais;
- respeitar Estatutos, regulamentos e diretrizes da FIFA e CAF;
- impedir práticas que possam pôr em perigo a integridade do jogo;
- controlar e supervisionar encontros internacionais no território nacional;
- promover a neutralidade e não-discriminação;
- promover e futuramente organizar campeonatos nacionais de futsal, futebol de praia e campeonatos provinciais de futebol.”.

2.2.3. Infraestruturas

A Federação de Futebol da Guiné-Bissau (FFGB) é uma instituição que está em desenvolvimento, e as infraestruturas vão sendo remodeladas e recapitadas mediante as possibilidades existentes.

A Guiné-Bissau, sendo um país com dificuldades financeiras conhecidas, tem muitas prioridades a serem edificadas comparativamente à necessidade existente do desenvolvimento do futebol. A FFGB segue nessa linha de pensamento, contudo vários esforços têm vindo a ser feitos para que o desenvolvimento possa ser uma realidade.

Atualmente, a FFGB possui um edifício como sede, e onde se encontram todos os departamentos de futebol (figura 1); um estádio com relvado natural, denominado Estádio Nacional 24 de setembro (figura 2), situado em Bissau (capital), local onde são realizados todos os treinos e jogos da Seleção Nacional AA de Futebol, e que tem vindo a sofrer alterações estruturais por forma a ir de encontro às exigências colocadas pela FIFA e pela CAF. Possui, também, três estádios com relva sintética, um em Bissau, chamado de Estádio Lino Correia, e mais dois estádios, que foram recentemente relvados, na cidade de Canchungo, e na cidade de Bafatá.



Figura 1 – Sede da FFGB



Figura 2 – Estádio Nacional 24 de Setembro

2.2.4. Contexto Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau

A Seleção Nacional Absoluta da Guiné-Bissau encontra-se num patamar competitivo e de exigência superior ao do passado. Começou por ser um contexto modesto, com dificuldades estruturais e financeiras, que posteriormente eram traduzidos em resultados desportivos pouco positivos. Contudo, com a profissionalização progressiva do departamento de futebol foram surgindo melhores condições logísticas e humanas, como treinadores e jogadores, e os objetivos foram surgindo.

A Guiné-Bissau conseguiu a sua primeira presença numa CAN (Taça das Nações Africanas) em 2017 no Gabão. O seu grupo e respetivos resultados foram os seguintes:

Quadro 1 – Grupo A CAN 2017 - Gabão

GRUPO A		
Posição	Equipas	Pontos
1	Burkina Faso	5
2	Camarões	5
3	Gabão	3
4	GUINÉ-BISSAU	1

Quadro 2 – Resultados no Grupo A CAN 2017 - Gabão

Jogos	Resultado
Gabão vs GUINÉ-BISSAU	1x1
Camarões vs GUINÉ-BISSAU	2x1
GUINÉ-BISSAU vs Burkina Faso	0x2

Desde então, a Guiné-Bissau tem participado em todas as CAN (2019, 2021 e 2023). Contudo, nunca conseguiu ultrapassar a fase de grupos.

Quadro 3 – Grupo F CAN 2019 - Egito

GRUPO F		
Posição	Equipas	Pontos
1	Gana	5
2	Camarões	5
3	Benim	3
4	GUINÉ-BISSAU	1

Quadro 4 – Resultados no Grupo F CAN 2019 - Egito

Jogos	Resultado
Camarões vs GUINÉ-BISSAU	2x0
Benim vs GUINÉ-BISSAU	0x0
GUINÉ-BISSAU vs Gana	0x2

Quadro 5 – Grupo D CAN 2021 – Camarões

GRUPO D		
Posição	Equipas	Pontos
1	Nigéria	9
2	Egito	6
3	Sudão	1
4	GUINÉ-BISSAU	1

Quadro 6 – Resultados no Grupo D CAN 2021 – Camarões

Jogos	Resultado
Sudão vs GUINÉ-BISSAU	0x0
GUINÉ-BISSAU vs Egito	0x1
GUINÉ-BISSAU vs Nigéria	0x2

O crescimento anteriormente referido tem sido demonstrado também no *ranking* (vulgo “potes” nos sorteios), que tem vindo a ocupar aquando dos sorteios para os apuramentos, sejam estes para CAN ou para o Mundial FIFA.

No apuramento para o CAN 2017 no Gabão, a Guiné-Bissau partiu para o grupo como a equipa com pior *ranking* (“pote” 4). Desde então, e com as constantes presenças nas fases finais, tem ocupado a terceira posição do *ranking* (“pote” 3) dentro dos seus grupos. As respetivas classificações finais foram as seguintes:

Quadro 7 – Qualificação no Grupo E para CAN 2017 - Gabão

GRUPO E		
Posição	Equipas	Pontos
1	GUINÉ-BISSAU	10
2	Congo	9
3	Zâmbia	7
4	Quénia	5

Quadro 8 – Resultados na Qualificação no Grupo E para CAN 2017 - Gabão

Jogos	Resultado
Zâmbia vs GUINÉ-BISSAU	0x0
GUINÉ-BISSAU vs Congo	2x4
GUINÉ-BISSAU vs Quénia	1x0
Quénia vs GUINÉ-BISSAU	0x1
GUINÉ-BISSAU vs Zâmbia	3x2
Congo vs GUINÉ-BISSAU	1x0

Quadro 9 – Qualificação no Grupo K para CAN 2019 - Egito

GRUPO K		
Posição	Equipas	Pontos
1	GUINÉ-BISSAU	9
2	Namíbia	8
3	Moçambique	8
4	Zâmbia	7

Quadro 10 – Resultados na Qualificação no Grupo K para CAN 2019 - Egito

Jogos	Resultado
GUINÉ-BISSAU vs Namíbia	1x0
Moçambique vs GUINÉ-BISSAU	2x2
Zâmbia vs GUINÉ-BISSAU	2x1
GUINÉ-BISSAU vs Zâmbia	2x1
Namíbia vs GUINÉ-BISSAU	0x0
GUINÉ-BISSAU vs Moçambique	2x2

Quadro 11 – Qualificação no Grupo I para CAN 2021 - Camarões

GRUPO I		
Posição	Equipas	Pontos
1	Senegal	14
2	GUINÉ-BISSAU	9
3	Congo	8
4	Eswatini	2

Quadro 12 – Resultados na Qualificação no Grupo I para CAN 2021 - Camarões

Jogos	Resultado
GUINÉ-BISSAU vs Eswatini	3x0
Congo vs GUINÉ-BISSAU	3x0
Senegal vs GUINÉ-BISSAU	2x0
GUINÉ-BISSAU vs Senegal	0x1
Eswatini vs GUINÉ-BISSAU	1x3
GUINÉ-BISSAU vs Congo	3x0

Em 2021 deu-se a 1ª presença em qualificações para Campeonatos do Mundo FIFA, neste caso para o Campeonato do Mundo FIFA 2022 no Qatar. Para estar presente nesta fase de qualificação, a Guiné-Bissau necessitou de vencer uma Pré-Eliminatória contra a Seleção Nacional de São Tomé e Príncipe, que terminou com um agregado de 3-1.

No sorteio para a Qualificação para o Mundial FIFA 2022, a Guiné-Bissau ocupou novamente o “pote” 3, e foi sorteada conjuntamente com Marrocos, Guiné e Sudão (Quadros 13 e 14).

Quadro 13 – Classificação no Grupo I para Mundial 2022 – Qatar

GRUPO I		
Posição	Equipas	Pontos
1	Marrocos	18
2	GUINÉ-BISSAU	6
3	Guiné	4
4	Sudão	3

Quadro 14 – Resultados no Grupo I para Mundial 2022 – Qatar

Jogos	Resultado
GUINÉ-BISSAU vs Guiné	1x1
Sudão vs GUINÉ-BISSAU	2x4
Marrocos vs GUINÉ-BISSAU	5x0
GUINÉ-BISSAU vs Marrocos	0x3
Guiné vs GUINÉ-BISSAU	0x0
GUINÉ-BISSAU vs Sudão	0x0

2.3. Caraterização da Equipa Técnica e dos Jogadores Convocados

2.3.1. Equipa Técnica

A equipa técnica da Seleção Nacional AA da Guiné-Bissau foi constituída pelos seguintes treinadores:

- Selecionador Nacional – Profissional que se encontra no cargo desde 2016. Tem uma vasta carreira no futebol local, tendo o seu apogeu previamente a integrar a Seleção Nacional, sido no Sporting Clube de Bissau, no qual ganhou mais de 10 títulos nacionais, conseguindo participar nas Competições Internacionais de Clubes Africanos. Trabalhou, ainda, em Portugal pertencendo aos quadros do Sporting Clube de Portugal e da Associação Desportiva de Oeiras. Esteve presente em 3 Taças das Nações Africanas pela Guiné-Bissau (previamente à referente a esta época desportiva). Para a minha aprendizagem contribuiu principalmente com pontos associados à gestão do grupo e com o meu próprio desenvolvimento humano.

- Treinador Adjunto Principal – Profissional de futebol há cerca de 25 anos. Trabalhou em clubes como FC Famalicão, FC Vizela, GD Chaves, Sporting CP em Portugal. No estrangeiro passou por países como o Qatar, Kuwait, Marrocos e Espanha. Licenciado em Educação Física e com Mestrado em Treino de Alto Rendimento. Foi uma pessoa que contribuiu para o meu desenvolvimento pois passávamos vários momentos a abordar temáticas relacionadas com o treino, do qual ele é defensor da Periodização Tática, e da estruturação do trabalho na dicotomia clube vs. seleção nacional; relacionadas com o jogo e como olhar para ele e para o que a nossa equipa precisava em cada momento. A nível pessoal, foi uma das pessoas que mais me enriqueceu em termos culturais e de como

olhar para a vida-futebol-pessoas, com a sua abordagem filosófica que acabou por incutir em mim.

- Treinador Adjunto / Preparador Físico – Antigo internacional e capitão da seleção nacional da Guiné-Bissau, tendo feito maior parte da sua carreira em Portugal, tendo passagens pelas camadas jovens de Atlético de Madrid e Southampton. Como treinador, pertence à equipa técnica do selecionador nacional desde 2016, e desde 2019 assumiu simultaneamente o comando da seleção nacional de sub-20 de futebol masculino da FFGB. Com ele, tive a oportunidade de aprender vicissitudes do futebol africano.

- Treinador Adjunto / Analista – Francisco Dias

- Treinador de Guarda-Redes – Antigo internacional português, com passagens enquanto jogador por Sporting CP, SC Braga e FC Porto. Como treinador trabalhou no Portimonense SC, SC Olhanense, Académica OAF e CF Os Belenenses, como também teve passagens pela Grécia e China. Uma pessoa que me fez perceber melhor o mundo do futebol, como ele funciona. Passou-me experiências e conhecimentos de como olhar para o treino, para o jogo e para o jogador, tendo ainda adicionado a sua experiência de jogador para validar todo o conhecimento.

2.3.2. Equipas complementares

- Diretor Geral – Antigo internacional pela Guiné-Bissau, que jogou em Portugal, Bélgica, Sérvia, Alemanha, Espanha e China. Exerce o cargo desde 2020.

- Team Manager – Antigo internacional pela Guiné-Bissau, que jogou no FC Porto, UD Leiria, Portimonense SC, SC Olhanense, na Académica OAF e Gil Vicente FC. Encontra-se em funções desde 2020.

- Médico – Profissional que se encontra em funções na Federação de Futebol da Guiné-Bissau há vários anos.

- Fisioterapeuta – Profissional português na área há vários anos, que se encontra em funções desde 2021.

- Massagista - Profissional que se encontra em funções na Federação de Futebol da Guiné-Bissau há vários anos.

- Técnico de Equipamentos 1 – Profissional que se encontra neste cargo desde 1979.

- Técnico de Equipamentos 2 - Profissional que se encontra neste cargo desde 2016.

2.3.3. Caracterização dos Jogadores

Ao longo da época de 2023/2024 foram convocados para representar a Seleção Nacional da Guiné-Bissau 39 jogadores. Na Figura 3 é possível verificar o número de jogadores que foram chamados para cada posição.



Figura 3 – Jogadores Convocados por Posição durante a Época 2023/2024

Como é possível verificar, a soma de todos os jogadores selecionados excede os 39 anteriormente referidos, isto porque a polivalência, isto é, a capacidade para cumprir mais do que uma posição no campo, era também um fator utilizado para a seleção final dos jogadores.

As convocatórias eram planeadas por forma a existirem no plantel jogadores que permitissem à equipa jogar com as intenções e ideias pretendidas. Neste sentido, características físicas associadas à capacidade de exploração ou cobertura de espaços eram pontos importantes, porque como as transições ofensivas e defensivas eram uma parte importante do modelo de jogo, os jogadores selecionados teriam de conseguir responder a essas solicitações. As características técnicas relacionadas com a qualidade de passe curto e longo

eram fundamentais para que a equipa conseguisse dar resposta em momentos de maior pressão do adversário, e após isso dar seguimento ao contra-ataque iniciado, ou, em jogos nos quais foi necessário ter uma organização ofensiva em maior percentagem temporal, a equipa conseguisse ter a capacidade de executar a vertente tático-estratégica delineada.

Um ponto chave, e muito defendido pelo Seleccionador Nacional, era a capacidade física dos jogadores para o duelo, fosse ofensivo ou defensivo, isto porque o futebol africano é um jogo que se caracteriza por um contacto físico mais duro e como tal era importante assegurarmo-nos que pelo menos os jogadores que jogavam em maior tempo pelo corredor central (defesas centrais, médios centro e avançado centro) tivessem as ferramentas necessárias para fazer face a este tipo de jogo.

De seguida será apresentada uma caracterização de todos os jogadores seleccionados para representar a Seleção Nacional da Guiné-Bissau durante a época desportiva 2023/2024:



Figura 4 – Caracterização Individual Jogador 1

JOGADOR 1: guarda-redes experiente e jogador com mais internacionalizações pela Seleção Nacional Absoluta da Guiné-Bissau. Apresenta um bom posicionamento entre os postes e um índice de trabalho muito elevado. É um guarda-redes muito comunicador com os seus colegas durante o jogo. Poderia ser mais assertivo no momento de ataque ao cruzamento aéreo, bem como em algumas tomadas de decisão quando necessita de jogar com os pés.



Figura 5 – Caracterização Individual Jogador 2

JOGADOR 2: guarda-redes jovem com potencial para se tornar o titular da Seleção Nacional. Bom no seu posicionamento e na defesa de baliza. É um guarda-redes muito ágil e rápido no encurtamento do espaço em relação ao adversário, em momentos de 2ª bola ou de 1 contra 1. Tem uma boa técnica de jogo de pés, o que por vezes leva a cometer alguns excessos.



Figura 6 – Caracterização Individual Jogador 3

JOGADOR 3: guarda-redes pouco ágil mas com uma boa capacidade técnica ao nível de jogo de mãos. Prefere defender de forma segura, mesmo que isso não implique um encaixe da bola. Bom no momento de ataque a bolas aéreas. Em momentos de 1 contra 1 com um adversário, ou quando necessitava de jogar com os pés, apresentava algumas dificuldades.



Figura 7 – Caracterização Individual Jogador 4

JOGADOR 4: guarda-redes com uma técnica de jogo ofensivo, isto é, de passe e receção muito boas que auxiliam qualquer equipa na 1ª fase de construção. Bom jogo de mãos, principalmente no momento de encaixe da bola. Guarda-redes um pouco lento no momento de ataque a cruzamentos.



Figura 8 – Caracterização Individual Jogador 5

JOGADOR 5: guarda-redes com muito potencial, e com uma capacidade física acima da média. Ágil e rápido para a sua altura, com um bom jogo de mãos, e boa capacidade de encaixe. Guarda-redes fiável no jogo ofensivo, mas que não elabora muito o seu processo ofensivo. No momento de ataque a cruzamentos ainda não consegue tirar o maior proveito da sua altura, isto é, ainda não contacta na bola no ponto mais elevado.



Figura 9 – Caracterização Individual Jogador 6

JOGADOR 6: guarda-redes de baixa estatura, mas com muita agilidade. Não possui a técnica de mãos dos restantes guarda-redes, mas a sua agilidade auxilia no momento de defesa de baliza. Tem alguma dificuldade na leitura de bolas de cruzamento, principalmente aéreas.



Figura 10 – Caracterização Individual Jogador 7

JOGADOR 7: preferencialmente defesa direito, contudo derivado do seu conhecimento e rendimento como defesa esquerdo, foi utilizado, e muitas vezes convocado, para jogar como defesa esquerdo. Ofensivamente, é um jogador que utiliza bem os dois pés, apresenta boa capacidade de variar o seu jogo, procurando espaços interiores e exteriores. Defensivamente é um jogador muito concentrado e que procura manter o seu adversário o mais encostado à linha lateral do campo possível. Apresenta uma boa capacidade de aceleração e velocidade.



Figura 11 – Caracterização Individual Jogador 8

JOGADOR 8: foi sempre convocado com o intuito de ser defesa direito, contudo apresenta características muito interessantes para jogador como defesa central, principalmente como defesa central exterior num momento defensivo com 3 defesas centrais. Apresenta um controlo da profundidade e uma leitura de jogo muito fiáveis, bem como um jogo aéreo e duelo físico defensivo de assinalar. Ofensivamente é um jogador muito vertical, mas que apenas se envolve neste momento do jogo em situações em que sente que não desequilibra a equipa.



Figura 12 – Caracterização Individual Jogador 9

JOGADOR 9: defesa direito muito vertical ofensivamente e com uma velocidade acima da média. Apresenta uma predisposição física para o jogo incomum. Provavelmente, o sistema de jogo que lhe assentaria melhor seria o 1x3x4x3, contudo consegue utilizar as suas melhores características no sistema utilizado na Seleção Nacional.



Figura 13 – Caracterização Individual Jogador 10

JOGADOR 10: defesa central muito experiente. Gosta de defender muito próximo do adversário e do duelo físico. Jogador muito comunicativo durante o jogo, fazendo com que esteja sempre muito concentrado. Gosta de participar no momento ofensivo da equipa.



Figura 14 – Caracterização Individual Jogador 11

JOGADOR 11: defesa central forte fisicamente e bastante alto. Jogador forte no jogo e duelo aéreo. Gosta de participar no momento ofensivo da equipa, e “chama” a 1ª fase de construção até si.



Figura 15 – Caracterização Individual Jogador 12

JOGADOR 12: defesa central com uma margem de progressão interessante. O seu contexto é muito baixo, mas quando colocado num contexto como o da Seleção Nacional, conseguiu demonstrar mais valias como agressividade e capacidade de antecipação. Não teve problema em assumir a 1ª fase de construção, tendo inclusivamente demonstrado capacidade para realizar alguns passes de risco mais elevado.



Figura 16 – Caracterização Individual Jogador 13

JOGADOR 13: defesa central com uma compreensão do jogo muito interessante, em momento defensivo e ofensivo. Forte no duelo aéreo, e com boa leitura dos espaços defensivos. Ofensivamente utiliza bem os dois pés, e consegue ajudar a equipa na 1ª fase de construção, inclusivamente a encontrar espaços entrelinhas.



Figura 17 – Caracterização Individual Jogador 14

JOGADOR 14: defesa central rápido e com uma capacidade de antecipação muito interessante. Esta característica permite-lhe controlar bem a profundidade. Apesar de não ser muito alto para a posição que ocupa, tem um rácio de duelos ganhos muito interessante.



Figura 18 – Caracterização Individual Jogador 15

JOGADOR 15: defesa esquerdo, que tem características muito boas para ser defesa central esquerdo num sistema defensivo de três defesas centrais. Jogador que apesar no campeonato local tem muitas capacidades para jogar em Portugal. Provavelmente a 1ª Liga portuguesa seria um patamar elevado, mas qualquer uma das outras divisões nacionais teriam neste jogador uma boa aposta.



Figura 19 – Caracterização Individual Jogador 16

JOGADOR 16: no clube atua maioritariamente como extremo, contudo em contexto Seleção, foi chamado como defesa esquerdo derivado das características que apresenta. Jogador rápido, que gosta de progredir pelo corredor, e que é mais forte no drible em progressão do que em 1x1.



Figura 20 – Caracterização Individual Jogador 17

JOGADOR 17: defesa esquerdo, mas que no clube atua como defesa central. Jogador fiável, concentrado nas suas ações. Apresenta características mais defensivas que ofensivas, contudo quando necessita progredir no campo, prefere fazê-lo pelo corredor esquerdo, dando largura à equipa. É dotado de um pé esquerdo muito bom, o que lhe permite ser o batedor de bolas paradas ofensivas na Seleção Nacional.



Figura 21 – Caracterização Individual Jogador 18

JOGADOR 18: médio jovem com características defensivas, com uma grande impetuosidade física. Jogador que procura muitos os duelos físicos defensivos, e tem capacidade para cobrir uma grande área dentro do seu raio de ação. Em momento de bola parada ofensiva da equipa é um jogador que deve ser considerado “alvo” pela sua disponibilidade para atacar a bola no jogo aéreo.



Figura 22 – Caracterização Individual Jogador 19

JOGADOR 19: médio centro muito fiável. Jogador que cumpre o que lhe é pedido estratégica e taticamente. Apresenta uma amplitude de ocupação de espaços muito boa e possui uma predisposição física acima da média. Competente nos duelos 1x1 defensivo, principalmente se a jogada se tornar um pouco mais “atabalhada”.



Figura 23 – Caracterização Individual Jogador 20

JOGADOR 20: médio centro jovem, com características muito semelhantes ao jogador 23. Jogador com passada larga, que gosta de progredir com bola ao longo do corredor central. Sente-se mais confortável a poder “pisar” vários espaços no campo e não ficar apenas cingido a um espaço.



Figura 24 – Caracterização Individual Jogador 21

JOGADOR 21: médio centro jovem que tem uma capacidade muito boa para jogar em espaços reduzidos. Privilegia a receção de bola no pé. Jogador com características semelhantes ao jogador 24.



Figura 25 – Caracterização Individual Jogador 22

JOGADOR 22: no seu clube atua como médio defensivo, contudo em contexto de Seleção trabalha como defesa central. É um jogador com maturidade e muito importante na liderança da equipa. É um jogador que joga simples, conhece muito bem o contexto africano e principalmente em momento de bloco baixo, auxilia muito a nossa organização defensiva.



Figura 26 – Caracterização Individual Jogador 23

JOGADOR 23: em contexto de clube participa em posicionamentos mais defensivos, algo que na Seleção não acontece. Eu concordo com o posicionamento utilizado na Seleção, atua como 8/10 e não tanto como médio mais defensivo, isto porque o jogador apresenta características mais orientadas para a progressão com bola, para fazer passes progressivos. A sua passada larga permite-lhe chegar a zonas de finalização, no interior ou exterior da área.



Figura 27 – Caracterização Individual Jogador 24

JOGADOR 24: jogador que apresenta características para, na minha opinião, atuar como médio ofensivo, nos espaços entrelinhas, contudo a sua vontade própria de receber a bola no pé, e de ser ele o construtor do jogo retira essa possibilidade. Tem uma boa capacidade de passe progressivo, mas também de encontrar os seus colegas em espaços mais reduzidos e entrelinhas.



Figura 28 – Caracterização Individual Jogador 25

JOGADOR 25: jogador de um contexto mais limitado, mas que mostrou irreverência junto dos restantes colegas. Contudo, não possui capacidades como os já abordados anteriormente do campeonato local para progredir para patamares muito superiores.



Figura 29 – Caracterização Individual Jogador 26

JOGADOR 26: jogador experiente, mas novo no contexto africano. Possui uma capacidade técnica acima da média, boa visão de jogo e bom último passe. Não é muito rápido, daí a nossa opção ter recaído pela sua utilização no corredor central como médio ofensivo para que pudesse tomar decisões no último terço, e com isso criar situações de golo.



Figura 30 – Caracterização Individual Jogador 27

JOGADOR 27: jogador jovem com muita irreverência e forte no 1x1 ofensivo. Uma boa capacidade técnica. Precisa de evoluir a sua tomada de decisão para que consiga suplantar o patamar em que se encontra. Bom marcador de bolas paradas ofensivas, especialmente cantos e livres que sejam batidos de forma indireta.



Figura 31 – Caracterização Individual Jogador 28

JOGADOR 28: jogador jovem com uma capacidade de 1x1 ofensivo muito forte e anárquica. Jogador com características de jogador de futebol de rua, em que o contexto tático não é forte, mas que tecnicamente é muito bom.



Figura 32 – Caracterização Individual Jogador 29

JOGADOR 29: jovem jogador que gosta de atuar pelos corredores, mas que apresenta características de avançado, isto é, é um jogador muito vertical e objetivo, em que a sua capacidade técnica e orientação tática é orientada para chegar a zonas de finalização. Contudo é um jogador predisposto defensivamente e que não se inibe de ajudar e cumprir em organização defensiva.



Figura 33 – Caracterização Individual Jogador 30

JOGADOR 30: jogador com uma disponibilidade física acima da média. Jogador muito vertical, que tem como principal característica procurar o 1x1 ofensivo por forma encontrar a linha de fundo para cruzar. É muito comprometido com o jogo coletivo da equipa, e encontra-se predisposto para cumprir qualquer função que lhe seja pedido.



Figura 34 – Caracterização Individual Jogador 31

JOGADOR 31: jogador muito polivalente, mas com uma técnica individual acima da média. A nossa opção passava por colocá-lo a extremo direito devido à conexão muito forte que apresentava com o defesa direito mais utilizado. A ligação entre os dois produzia frutos e dava conforto ao jogador que lhe permitia atuar em zonas mais interiores. A leitura de jogo e a capacidade de último passe são dois pontos muito fortes das suas características.



Figura 35 – Caracterização Individual Jogador 32

JOGADOR 32: jogador com uma excelente capacidade de receber a bola no espaço entrelinhas, e aliava a isso o seu 1º toque que lhe permite ficar quase sempre orientado para o sentido do jogo. Apresenta uma capacidade de remate de longe muito interessante. A opção que tivemos foi de o colocar a jogar como extremo esquerdo ou médio ofensivo por forma a tentar potenciar as suas características ofensivas.



Figura 36 – Caracterização Individual Jogador 33

JOGADOR 33: jogador jovem com um potencial muito elevado. Forte e rápido na condução com bola. Jogador muito orientado para o gol. Apresenta uma potência acima da média, e uma capacidade de finalização interessante.



Figura 37 – Caracterização Individual Jogador 34

JOGADOR 34: avançado móvel, que gosta de jogar como referência ofensiva. Pode atuar nos corredores, chegando mesmo a fazê-lo connosco quando foi necessário colocar jogadores com capacidade de chegada à área, sem desequilibrarmos muito a nossa equipa.



Figura 38 – Caracterização Individual Jogador 35

JOGADOR 35: jogador jovem que conjuntamente com o jogador 33, é um dos jogadores mais promissores atualmente da Guiné-Bissau. Um avançado centro dotado de uma técnica muito boa, seja em progressão, drible ou como referência ofensiva. Forte fisicamente e com boa capacidade de finalização. Para além de ser canhoto, um atributo raro em avançados centro.



Figura 39 – Caracterização Individual Jogador 36

JOGADOR 36: avançado possante, muito vertical e se mostra aos colegas como referência e apoio frontal. Esta verticalidade permite que possa atuar como extremo, principalmente partindo do corredor direito, o que lhe permite finalizar através do seu pé esquerdo.



Figura 40 – Caracterização Individual Jogador 37

JOGADOR 37: avançado experiente que é um finalizador. Um avançado com as características mais distintivas que tivemos ao longo das convocatórias. Um jogador muito alto, forte no jogo aéreo, forte a atacar zonas de finalização, e também inteligente a perceber o jogo coletivo da equipa. Conseguiu em pouco tempo compreender o que a equipa pretendia dele e ao mesmo tempo como poderia ajudar, dentro das suas características.



Figura 41 – Caracterização Individual Jogador 38

JOGADOR 38: avançado centro referência, que gostava de participar como avançado mais recuado por forma a associar-se com os médios, e com isso libertar espaço para que os extremos pudessem atacar zonas de finalização.



Figura 42 – Caracterização Individual Jogador 39

JOGADOR 39: foi o jogador mais decisivo que tivemos ao longo do percurso 2023/2024. Um jogador muito rápido e muito vertical, o que para a forma de jogar da nossa equipa era um avançado centro perfeito. Tecnicamente bom com ambos os pés e com uma capacidade de salto muito boa o que lhe permitia ganhar duelos aéreos.

Capítulo III – Desenvolvimento da Prática

3.1. Funções atribuídas ao treinador-estagiário

O local de realização do estágio profissional foi o mesmo em que me encontrava inserido profissionalmente há cerca de 4 anos (desde setembro de 2019 até ao fim da CAN 2023, janeiro de 2024). As funções para cada treinador já se encontravam definidas, estando a equipa técnica a trabalhar junta há mais de meio ano, existindo simbiose nas ideias e no que cada elemento poderia aportar a cada momento do nosso trabalho.

Toda a ideia coletiva de trabalho era definida pelo Seleccionador Nacional, contudo o desenvolvimento do trabalho não estava circunscrito a isso, podendo existir nuances metodológicas que poderiam trazer benefícios para o coletivo e para o trabalho diário, que poderiam ser sugeridas por qualquer membro da equipa técnica. Como tal, as minhas funções estavam conectadas com as de um treinador-adjunto, isto é, com a preparação e discussão do treino; escolha dos jogadores para cada exercício, tendo em conta as conexões que se pretendiam criar ao longo do treino e do microciclo com vista ao jogo (poderiam ser grupais, setoriais ou intersectoriais); montagem e desmontagem do campo; operacionalização do treino.

Complementarmente, desempenhava as funções de analista, que passava pela análise da própria equipa, em treino e em jogo, e do adversário, ligando esta informação com as responsabilidades de treinador assistente. Ou seja, as minhas funções passavam pela análise individual e coletiva dos adversários; análise individual e coletiva da nossa equipa durante e após o jogo; realização de um acompanhamento individual dos jogadores elegíveis a representar a Seleção Nacional e que estavam dentro da nossa lista preferencial; gravação vídeo de jogos e de exercícios relevantes do treino; análise individual e coletiva dos treinos; prospeção de jogadores elegíveis a representar a Seleção Nacional.

No fim do capítulo, apresentarei o tema da análise no futebol, para posteriormente demonstrar o trabalho desenvolvido nesta área.

3.2. Correlação entre o Modelo de Jogo, o Contexto e os Jogadores

A construção e idealização de um Modelo de Jogo tem conseguido reunir um grande consenso relativamente aos pontos que devem ser debatidos pelo treinador e respetiva equipa técnica na hora de o idealizar para a sua equipa. A cultura do país ou do clube, os objetivos a que a equipa se propõe, as competências e características dos jogadores, são aspetos fundamentais na hora de tomar decisões (Azevedo, 2022 ; Tamarit, 2013). À luz deste quadro teórico, o conjunto de ideias fundamentais que tentaremos que a equipa adote como seus, advém muito do contexto em que estamos inseridos (Garganta, 1996).

O Seleccionador Nacional, uma pessoa local, com conhecimento do contexto do país, mas também do exterior, já havia constituído um modelo de jogo, que muito engloba as questões contextuais. O futebol africano sempre foi pródigo em lançar jogadores com uma capacidade técnica e físicas acima da média. Jogadores que ao chegarem aos campeonatos europeus destacavam-se pelas características supramencionadas, contudo, o seu conhecimento tático do jogo sempre foi um *handicap* apontado a quem com eles trabalhava. Adindo a isto, a Guiné-Bissau é um país pequeno e que, até à entrada do Seleccionador Nacional, tinha pouca expressão no futebol internacional, mesmo na exportação de jogadores. Era uma equipa que tinha dificuldades coletivas, que se apresentava como um “alvo fácil” para os seus adversários, e como tal, houve a ideia de alterar e começar a dar algum conforto coletivo à equipa, tentando ao mesmo tempo suprir algumas dificuldades individuais observáveis.

Com o desenrolar do tempo, e com alguns sucessos alcançados, o recrutamento de jogadores de qualidade superior começou a ser mais simples, e com isso começaram a aportar outro tipo de qualidade, e ao mesmo tempo o Modelo de Jogo teve de ir sofrendo alguns ajustes para que se conseguisse também retirar o que de melhor os jogadores poderiam trazer à equipa.

Para uma estruturação coerente das ideias, recorreremos a seis momentos do jogo, sendo eles a organização defensiva, a transição ofensiva (ou defesa-ataque), a organização ofensiva, a transição defensiva (ou ataque-defesa) e as bolas paradas defensivas e ofensivas.

Contudo, num contexto de Seleção Nacional é muito arriscado complexificar em demasia um modelo de jogo, tal como refere José Peseiro no Canal 11 durante o Campeonato da Europa de 2024, “é muito complicado colocar uma seleção a jogar como uma equipa por causa da falta de tempo de trabalho com os jogadores”.

Apesar de acreditar que as dinâmicas fazem o jogo, e não os sistemas, os sistemas não perderam a sua relevância, nem que seja como um “ponto de partida” de orientação pelo qual os jogadores sabem que se devem orientar. Dito isto, o sistema escolhido para dar corpo ao modelo de jogo foi o 1x4x2x3x1.

3.2.1. Modelo de Jogo da Seleção Nacional Absoluta de futebol masculino da Federação de Futebol da Guiné-Bissau

3.2.1.1. Organização defensiva

- O bloco estava trabalhado para se situar num posicionamento médio / médio-baixo, bem coeso no corredor central, por forma a não conceder espaços dentro da estrutura (figura 36);

- Os indicadores de pressão eram ativados quando a bola entrava nos corredores laterais, pelo que nesse momento a equipa basculava em bloco por forma a conseguir criar situações de superioridade numérica;

- Outro aspeto muito relevante era o controlo da profundidade, porque apesar não existir muito espaço entre o nosso guarda-redes e a linha defensiva, o futebol africano é rico em jogadores rápidos e lançamentos longos para este espaço;

- Quando em bloco baixo ou em momento de defesa da área de grande penalidade, a prioridade era a junção das linhas e privilégio pela defesa do corredor central e da baliza (figura 37);

As indicações fundamentais dadas aos jogadores eram as supramencionadas, contudo de jogo para jogo, foram sendo criadas nuances às mesmas que se afiguravam necessárias para a obtenção de superioridades perante o adversário, como são a alteração de sistema em organização defensiva para 1x4x1x4x1, por forma a conseguirmos dificultar a 1ª fase de

construção do adversário, retirando tempo e espaço aos seus médios construtores.



Figura 43 – Bloco Médio em organização defensiva (equipa de amarelo)

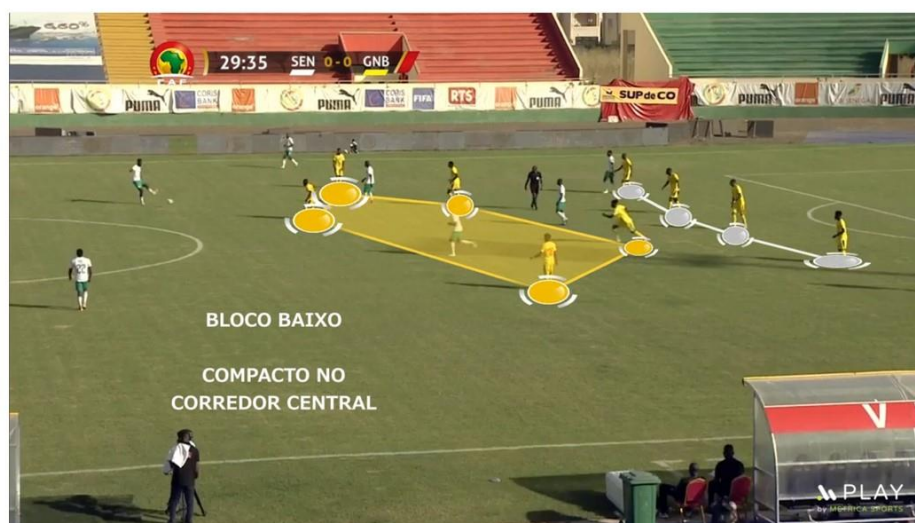


Figura 44 – Bloco Baixo em organização defensiva (coesão no corredor central)

3.2.1.2. Transição ofensiva

A transição ofensiva foi, provavelmente, o momento do jogo em que a equipa evidenciou mais competências. Enquanto equipa técnica, acreditamos na simbiose de todos os momentos do jogo e, por isso, a escolha do posicionamento em organização defensiva ser o de bloco médio. Esta valência advém da velocidade que os nossos jogadores mais avançados e dos que jogam nos

corredores laterais possuíam, ou seja, uma excelente capacidade de aceleração e de velocidade para dar corpo a este momento do jogo.

A escolha de como proceder neste momento variou consoante o adversário e dos seus comportamentos, contudo existiam algumas dinâmicas trabalhadas para que fosse mais fácil em momento de jogo, os jogadores optarem por aquela que lhes mais conviesse, ou se proporcionasse.

- a 1ª opção seria entrar em contra-ataque, procurando uma de duas saídas:

. progressão com bola para mais tarde decidir que opção tomar (passe para um colega, continuar a progredir ou finalizar);

. procurar atacar um espaço vazio através da procura de um colega de equipa que se encontre no espaço entre as linhas média e defensiva do adversário, ou, em caso do adversário criar uma zona de reação à perda mais próxima à zoinha da bola, através da procura do espaço libertado na profundidade (entre a linha defensiva e o guarda-redes), ativando-o com um passe progressivo (figura 38);

- a 2ª opção seria entrar num momento de organização ofensiva quando ocorre alguma disrupção temporal ou de espaço para que se seja possível jogar no jogador mais adiantado, que se encontra como referência para o contra-ataque.

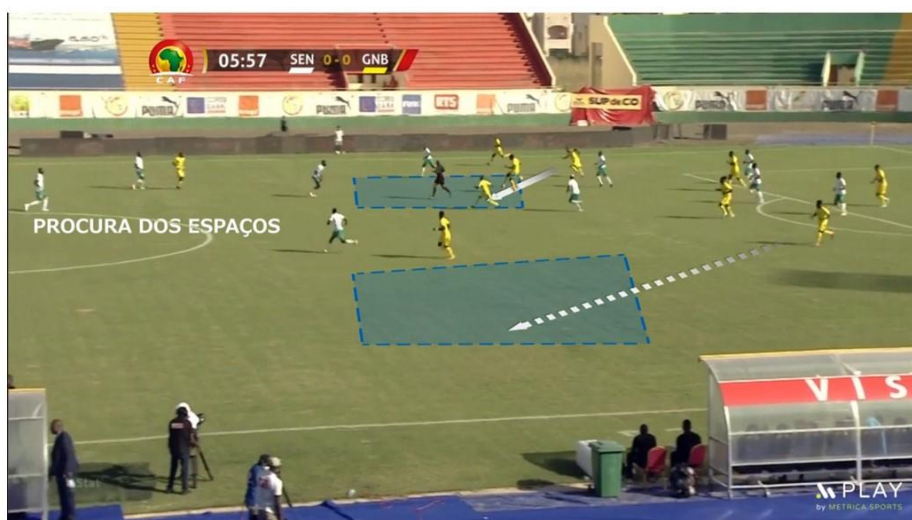


Figura 45 – Transição ofensiva realizada através da procura dos espaços

3.2.1.3. Organização ofensiva

Foi este o momento do jogo que mais tentámos trabalhar ao longo dos períodos competitivos, sobretudo devido ao que anteriormente foi explicado acerca da elevação da qualidade dos jogadores ao dispor. Este incremento do nível individual e coletivo vai progressivamente colocando desafios, e obrigando a testar novas ideias para que se consiga elevar o nível de jogo da equipa.

Apesar do processo não poder ser muito complexificado, derivado da falta de tempo de trabalho e do alinhamento de uma ideia de jogo nova, começámos a conseguir criar rotinas de ligações intersectoriais que nos foi aduzindo qualidade ao longo da época desportiva.

3.2.1.3.1. 1ª Fase de construção

- a 1ª opção seria sair de forma apoiada através dos nossos defesas centrais, procurando estar numa estrutura próxima à bola de 4+2 (4 defesas + 2 médios centro), dando assim soluções curtas no corredor central e lateral ao portador da bola; o portador da bola poderá, também, caso consiga arriscar um pouco mais o passe, procurar um passe médio para encontrar colegas no espaço entrelinhas do adversário, que tendencialmente seriam os 3 jogadores que ocupam a linha média-avançada da equipa (figura 39);

- 2ª opção passa por procurar de forma longa a referência ofensiva para este momento, o avançado centro, e com isso a equipa tem de se agrupar em seu torno para conseguir garantir o ganho da 2ª bola;

3.2.1.3.2. 2ª Fase de construção / Criação

- a estrutura em que a equipa se apresenta aquando da etapa de 2ª fase construção / criação pode variar consoante os espaços que possam vir a ser encontrados pelos nossos médios centro, isto é, um dos médios que se encontra no duplo pivot poder-se-á projetar no corredor central, tentando procurar espaços mais próximos do médio mais ofensivo, para que consigamos ter uma maior presença nos espaços entrelinhas do adversário, e com isso chegar com

mais gente a zonas de finalização — a equipa acaba por se colocar num 1x4x1x2x2x1;

- derivado das características dos jogadores, este sub-momento ofensivo é feito com alguma velocidade e com o objetivo de chegar rapidamente a zonas de finalização, seja através de cruzamento ou de passes de rutura, para ser possível atacar o espaço nas costas de defesa;

- a preparação da transição defensiva é fundamental, e o equilíbrio defensivo é realizado com, pelo menos, 4 jogadores (os 2 defesas centrais, o defesa lateral que não se envolveu no momento ofensivo e pelo médio centro mais posicional, ou seja, aquele que não se envolve de forma mais próxima ao médio ofensivo).



Figura 46 – 1ª Fase de construção em organização ofensiva (4+2)

3.2.1.4. Transição defensiva

Este processo tinha apenas uma variante, que se dividia em duas partes, sendo ambas fundamentais para o sucesso da ação:

- 1ª parte: prendia-se com a atitude imediata do jogador que perde a posse da bola, ou aquele que se encontrasse mais próximo da bola quando esta era perdida, pois era muito importante que este reagisse e fosse o primeiro “travão” que a equipa adversária encontraria, o que permitia dar tempo ao resto da equipa para procederem à 2ª parte;

- 2ª parte: a junção coletiva da equipa no posicionamento base quando em organização defensiva.

Com esta ideia, tentámos que a equipa nunca fique exposta a contra-ataques adversários, nem que conceda muito espaço para que jogadores mais rápidos possam encontrar situações ofensivas de maior conforto.

3.2.1.5. Bolas paradas

Todos na equipa técnica conhecemos e acreditamos na importância das bolas paradas no futebol atual. Contudo, com um tempo de treino escasso existiram outras prioridades que preferimos suprir, ao invés de criar muitas rotinas nas bolas paradas, excetuando as básicas e que conferiam algum sucesso, maioritariamente defensivo, pelo número muito reduzido de golos e oportunidades concedidas neste momento do jogo. Contudo, existiam algumas rotinas que foram trabalhadas e que passarei a explicar.

3.2.1.5.1. Bolas paradas ofensivas

3.2.1.5.1.1. Cantos ofensivos

Os cantos ofensivos tinham, sempre que possível, um batedor que colocasse a bola na área de grande penalidade de forma fechada, isto é, que a bola ao ser batida fizesse a curva a ir de encontro à baliza adversária (figura 40):

- 5 jogadores que partem da zona limite da área de grande penalidade, e atacam 3 zonas definidas. A zona do 1º poste, do centro da área de grande penalidade perto da zona da marca de grande penalidade e a zona do 2º poste;
- 2 jogadores preparados para disputar uma segunda bola à entrada da área de grande penalidade;
- 2 jogadores mais próximos do círculo central funcionando como equilíbrio defensivo, mas também por forma a terem superioridade numérica relativa aos adversários — este número era ajustável consoante o número de adversários presente neste espaço.

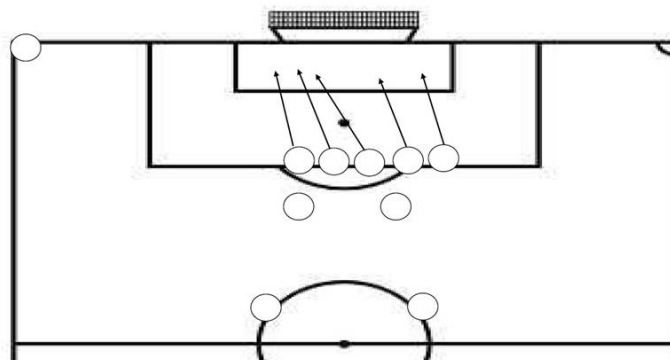


Figura 47 – Esquema de cantos ofensivos

3.2.1.5.1.2. Livres ofensivos

Comportamentos realizados são semelhantes aos realizados nos cantos ofensivos (figura 47).

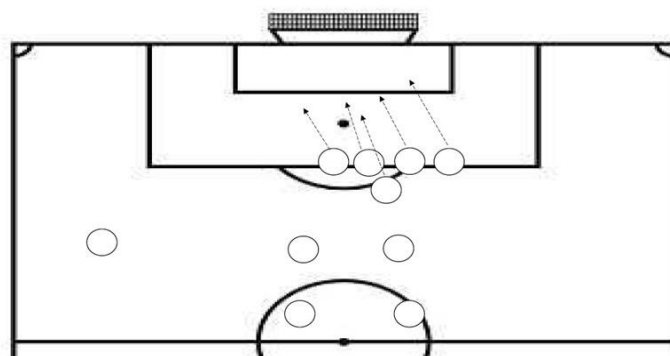


Figura 48 – Esquema de Livres Ofensivos

3.2.1.5.2. Bolas paradas defensivas

3.2.1.5.2.1. Cantos defensivos

A opção nestes esquemas táticos foi por uma marcação mista, na qual existiam jogadores que se encontravam responsáveis por uma zona da área de grande penalidade, e outros com a responsabilidade de uma marcação mais individualizada a adversários identificados (figura 49):

- toda a equipa era recrutada para defender;

- maior povoação da zona do 1º poste, com a colocação de 3 jogadores a formar um triângulo, pois acreditamos ser uma zona nevrálgica no momento defensivo das bolas paradas;
- linha de 4 jogadores ao longo da linha da área de baliza;
- 2 jogadores na zona da marca de grande penalidade com maiores responsabilidades individuais na marcação ao adversário;
- 1 jogador na entrada da área de grande penalidade que tem como responsabilidade disputar a 2ª bola, e também preparar o nosso contra-ataque em caso de ganho da posse de bola;
- dinâmica defensiva em caso de o adversário optar por um canto curto, em que os jogadores destacados a atuar encontram-se identificados.

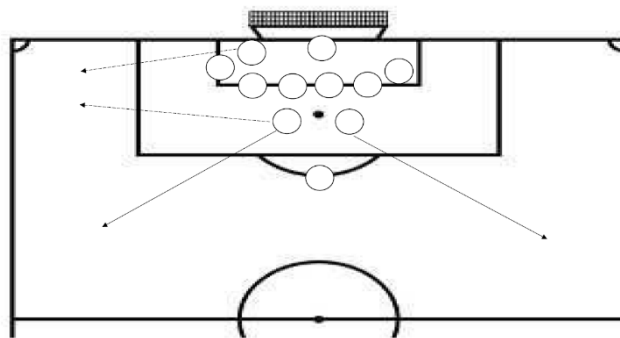


Figura 49 – Esquema de cantos defensivos

3.2.1.5.2.2. Livres Defensivos

A grande referência foi a linha da área de grande penalidade, na qual formamos uma linha de 7 jogadores (figura 50);

- existia um jogador responsável por se juntar à barreira, ou dar cobertura e estar alerta para qualquer movimento curto nas costas da barreira
- existia um jogador na entrada da área que tem como responsabilidade disputar a 2ª bola, e também preparar o nosso contra-ataque em caso de ganho da posse de bola.

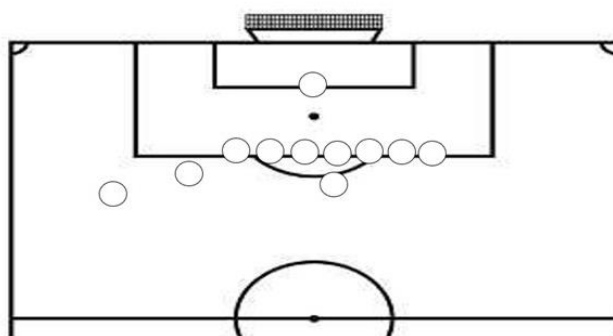


Figura 50 – Esquema de livres defensivos

3.3. Metodologia de Treino

3.3.1. Comparação entre um Morfociclo Completo e um Morfociclo Congestionado

No contexto de Seleção Nacional, o morfociclo congestionado é o que existe com uma periodicidade de jogos de 3 em 3 ou de 4 em 4 dias, seja durante os estágios competitivos, seja durante as grandes competições. Por conseguinte, o morfociclo de um jogo por semana neste contexto, é aquele em que existe uma semana “limpa” de trabalho, em que os conteúdos podem ser abordados com menores constrangimentos temporais.

Quer numa situação quer noutra, enquanto equipa técnica baseamos o nosso trabalho no Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, definido pela Periodização Tática enquanto “preocupação que se deve ter em relação ao esforço regular semanal dos jogadores, para que estes estejam sempre nas suas melhores condições para competir ao mesmo tempo que desenvolvem um jogo coletivo específico.” (Guilherme, Scaglia, Silva, Silva, & Prado, 2021, p.86).

Para melhor exemplificar esta diferença, será utilizado um morfociclo realizado no estágio Pré-CAN 2023, e um morfociclo utilizado entre a 1ª e a 2ª jornadas da CAN 2023.

3.3.1.1. Contextualização do Estágio Pré-CAN 2023 e da CAN 2023

O estágio pré-CAN 2023 foi realizado na Guiné-Bissau, entre os dias 30 de dezembro de 2023 e o dia 04 de janeiro de 2024. Posteriormente, continuamos o estágio em Bamako, Mali, entre os dias 05 e 07 de janeiro, onde realizámos um jogo particular com a Seleção Nacional do Mali. Este estágio e torneio têm a contingência dos campeonatos profissionais não pararem apesar de ser uma data oficial FIFA. Com isto, alguns jogadores chegaram mais tarde à concentração, entre os dias 1 e 2 de janeiro por solicitação dos clubes, para que estes realizassem o último jogo até ao limite inicial obrigatório de integração dos jogadores na concentração da seleção.

A lista final de jogadores convocados para a CAN 2023 envolveu jogadores de diferentes ligas, conforme o quadro 15:

Quadro 15 – Convocatória CAN 2023

CAN 2023 – COSTA DO MARFIM	
LIGA	NÚMERO DE JOGADORES
1ª Liga Espanhola	2
1ª Liga Francesa	2
1ª Liga Dinamarquesa	1
1ª Liga Russa	1
1ª Liga Suíça	1
1ª Liga Turca	4
1ª Liga Árabe	1
1ª Liga Cipriota	2
2ª Liga Francesa	1
1ª Liga Egípcia	1
3ª Liga Espanhola	1
3ª Liga Inglesa	1
2ª Liga Portuguesa	2
2ª Liga Belga	2
2ª Liga Grega	1
5ª Liga Espanhola	1
4ª Liga Portuguesa	1

Na preparação do CAN, como em todos os outros momentos competitivos, o trabalho foi orientado por uma vertente tático-estratégica, que nos permitisse encarar os jogos por forma a obter o maior sucesso possível. Nesse sentido, foi realizado um relatório de observação de todos os adversários que iríamos encontrar na competição e, desde o dia 1, começámos a orientar o nosso trabalho com esse propósito.

Tendo por base este relatório de observação, e após uma reflexão e discussão conjunta, optámos por entrar nesta competição com um sistema tático diferente do habitual. Refletimos que teríamos tempo para conseguir que os jogadores assimilassem esta alteração, que conseguissem criar conforto na execução das dinâmicas em contexto seleção, pois muitos dos jogadores jogam neste sistema nos seus clubes, e por estarem na Seleção Nacional apresentam um nível cognitivo superior.

O sistema tático 1x4x2x3x1 / 1x4x3x3 era o tradicionalmente utilizado, mas pretendíamos alterar para o 1x3x4x3. Acreditávamos que esta mudança traria maior solidez defensiva à equipa, visto que defrontaríamos equipas superiores e com forte jogo ofensivo. Mas, ao mesmo tempo, dava aos nossos jogadores o conforto de criar perigo às equipas adversárias através de contra-ataques e ataques rápidos, algo que vai de encontro às características dos nossos jogadores. Adindo a esta ideia tático-estratégica, veio também uma vertente mais ousada, na qual, após reflexão e estudo de 3 CAN nas quais a Guiné-Bissau esteve presente, pensamos em tentar algo diferente, um pouco na base filosófica de que “se usares sempre a mesma fórmula, terás sempre o mesmo resultado” (Comunicação Pessoal, 2022).

3.3.2. Contexto Competitivo

Para o sorteio da CAN 2023, a Seleção Nacional da Guiné-Bissau estava presente no Pote 4 do sorteio, com a posição 19 das 24 seleções nacionais que iriam participar no torneio.

O sorteio ditou que participaríamos no Grupo A, conjuntamente com a Seleção Nacional anfitriã, a Costa do Marfim, presente no Pote 1, com a Seleção Nacional da Nigéria, que na data do sorteio era a 7^a mais bem classificada entre as 24 apuradas, presente no Pote 2 e, com a Seleção Nacional da Guiné Equatorial, a 17^a classificada, pertencente ao Pote 3 (Figura 51).



Figura 51 – Sorteio CAN 2023 – Grupo A

GROUP A
#TotalEnergiesAFCON2023

Date	Matchday	Team 1	Time	Team 2
13 January 2024	Matchday 1	COTE D'IVOIRE	20:00	GUINEA-BISSAU
14 January 2024		NIGERIA	14:00	EQT.GUINEA
18 January 2024	Matchday 2	COTE D'IVOIRE	17:00	NIGERIA
		EQT.GUINEA	14:00	GUINEA-BISSAU
22 January 2024	Matchday 3	EQT.GUINEA	17:00	COTE D'IVOIRE
		GUINEA-BISSAU	17:00	NIGERIA

Figura 52 – Calendário Grupo A

Após o sorteio do calendário dos jogos, foi realizada a calendarização dos morfociclos para o período competitivo, no qual foi incluída uma data para um jogo particular, que se realizou no dia 6 de janeiro de 2024, em Bamako no Mali contra a Seleção Nacional local. Nesta calendarização foram também colocadas as datas dos voos que necessitaríamos de fazer para o jogo particular, mas também para a Costa da Marfim. Foi também colocada a data prevista dos oitavos de final da competição, porque este era o objetivo delineado pela Federação de Futebol da Guiné-Bissau para esta competição, e como tal, o trabalho teria de ser projetado até pelo menos a essa data (Figura 53).

CALENDÁRIO COMPETITIVO CAN 2023					CALENDÁRIO COMPETITIVO CAN 2023				
30/12	31/12	01/01	02/01	03/01	14/01	15/01	16/01	17/01	18/01
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	J2 vs Guiné Equatorial
04/01	05/01	06/01	07/01	08/01	19/01	20/01	21/01	22/01	23/01
Viagem Bamako (Mali)	Treino	JP vs Mali	Viagem Abidjan (Costa do Marfim)	Treino	Treino	Treino	Treino	J3 vs Nigéria	Treino
09/01	10/01	11/01	12/01	13/01	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Treino	Treino	Treino	Treino	J1 vs Costa do Marfim	Treino	Treino	Treino	1/8 Final	

Figura 53 – Calendário Competitivo CAN 2023

3.3.3. Morfociclo Completo

A calendarização permitiu que fossem realizados dois morfociclos completos, isto é, com um intervalo entre jogos de cerca de 1 semana. Neste caso, o jogo particular frente à Seleção Nacional do Mali foi programado para uma data que permitiu a realização de 6 unidades de treino prévias ao jogo, e o intervalo entre esse jogo e a 1ª jornada da CAN 2023 deu espaço temporal para a realização de 5 unidades de treino.

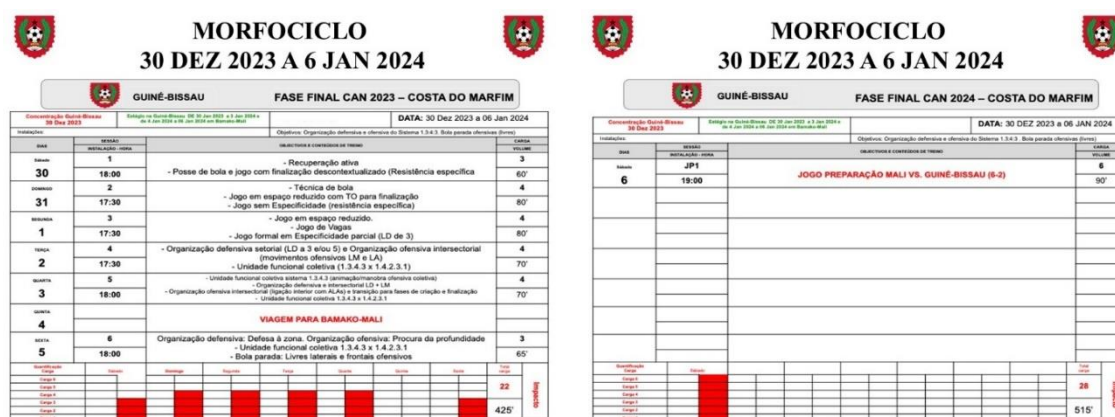


Figura 54 – Morfociclo Completo até ao Jogo Particular frente à Seleção Nacional do Mali



Figura 55 – Morfociclo Completo até à 1ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim

3.3.3.1. Dia de Treino 1 (MD-7) – Recuperação ativa – Unidade de Treino 1

Os primeiros treinos de cada estágio eram realizados com comunicação constante com os jogadores, associada ao seu estado físico, devido ao que foi referido anteriormente, isto é, os diferentes estados de recuperação dos jogadores, a fadiga e a desidratação criada pelas viagens de avião, e as diferenças climáticas. Grande parte dos nossos jogadores jogam na Europa, e em dezembro estão em pleno inverno, com muito frio e em muitos lugares com neve. Em Bissau, apesar de ser inverno também, deparamo-nos com marcação sempre acima de 30º Celsius. Portanto, este treino é sempre feito de forma mais pausada, com exercícios de maiores dimensões, o que permite aos jogadores gerirem os seus desempenhos, e são sempre mais curtos.

Acreditamos que apesar de ser um treino mais ligeiro é fundamental para a integração dos jogadores no novo contexto climático, acrescentando ainda ao facto de muitos jogadores poderem já não estar em atividade há algum tempo, sendo importante fazê-los regressar ao processo de treino. Derivado do pouco tempo de trabalho, a introdução de algumas ideias macro do nosso modelo de jogo começou a acontecer, neste caso a utilização de uma posse de bola mais progressiva. A utilização de um campo mais “comprido” do que “largo” no exercício em unidade coletiva foi feita com esse intuito (Figura 56).

**UNIDADE DE TREINO**

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
30-12-2023						X		18:00	Estádio Nacional 24 de Setembro Guiné-Bissau	1	1
Nº de Jogadores	14+3GR			Volume			60'				

Objectivos

Recuperação ativa
Posse de bola e jogo com finalização descontextualizado (Resistência específica)

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL
Nº NOME	LEÇOU	
1		Exercício Nº 1 Tempo: 15'
1		
1		
2		
2	X	
3		
3	X	
4		
4	X	
5		
5		Exercício Nº 2 Tempo: 15'
6		
6		
8	X	
8	X	
10		
7	X	
7	X	
11		
11	X	
9/11		
9		
9		
9		

50 m

50 m

1. Jogo de posse de bola

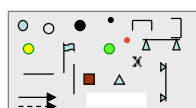
NÚMERO: 7 x 7

ESPACO: 40/40 mts. com 5 balizas pequenas

TEMPO: 2x7/2' rec. ativa

DESCRIÇÃO
Posse de bola com 5 balizas interiores, vai progredindo em dificuldade na limitação de toques - começa de "sem limitação", depois "3 toques" e termina a "2 toques". O objetivo é manter a posse de bola fazendo ponto nas balizas pequenas interiores: se realiza um passe entre uma das balizas e o colega recebe do outro lado da baliza.

JOGADORES			
2 DF	X	2 DF	
3 MD		3 MD	
2 AV		2 AV	

**JOGADORES MONITORIZADOS**

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

Exercício Nº 2		Tempo: 20 '			
	2. Jogo GR+7x7+GR entre as áreas de baliza NUMERO: GR+7 x 7+GR ESPACO: Entre áreas de baliza. TEMPO: 2x10' / 2' rec. <u>DESCRIÇÃO</u> Jogo entre as áreas de baliza descontextualizado (Resistência específica)	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> 1 GR 2 DF 3 MD 2 AV </td> <td style="text-align: center; width: 10%; font-size: 2em;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> 1 GR 2 DF 3 MD 2 AV </td> </tr> </table>	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV	X	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV
1 GR 2 DF 3 MD 2 AV	X	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV			

FASE FINAL	
Exercício Nº 4 Tempo: 10 '	- Retorno à calma - Alongamentos e força média
Observações	

Figura 56 – Unidade de Treino 1 – Recuperação Ativa

3.3.3.2. Dia de Treino 2 (MD-6) – Posse de Bola e Jogo com Finalização Descontextualizada (Organização ofensiva e Transição defensiva) – Unidade de Treino 2 (Sub-dinâmica de Resistência Específica)

A preparação do nosso percurso competitivo iniciou-se a partir deste dia. Através do questionamento direto dos jogadores, e refletindo com a equipa médica (que nos fornece mais uma fonte de informação importante relativamente ao estado clínico dos jogadores), conseguimos obter o *feedback* que necessitávamos para começarmos a estruturar o microciclo seguinte. Neste dia, recorreremos à utilização de espaços de treino mais reduzidos, mas com objetivos totalmente voltados para a aquisição do nosso modelo de jogo, e do sistema tático que pretendíamos introduzir para esta nova fase.

Conforme supracitado, enquanto equipa técnica não conseguimos dissociar os momentos do jogo e, como tal, esta unidade de treino teve uma maior incidência sobre a nossa organização ofensiva e transição defensiva. Esta opção deveu-se a dois motivos: porque apesar de termos recebido a confirmação de recuperação total dos jogadores, não pretendíamos que o primeiro treino tivesse uma conotação defensiva, e retirasse o estímulo de “jogar com bola” aos jogadores; e deveu-se ao plantel ainda não estar completo, e a introdução do sistema tático em processo defensivo deveria ser feito por todos os jogadores ao mesmo tempo (Figura 57).



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
31-12-2023							X	18:00	Estádio Nacional 24 de Setembro Guiné-Bissau	2	1
Nº de Jogadores	14 + 3 condicionados +3GR							Volume	80'		

Objectivos

Posse de bola e jogo com finalização descontextualizada(Força específica)

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL
Nº NOME	LECOU	
1		Exercício Nº 1 Tempo: 15' Ativação Geral: - Exercícios de mobilidade geral e articular + ativação neuromuscular + ex. de técnica de bola (EX. 1)

FASE PRINCIPAL

Exercício Nº 1 Tempo: 15'

1. Sequência combinativa de passes para finalização

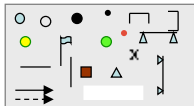
NUMERO: De 5 a 10

ESPACO:

TEMPO: 10'

DESCRIÇÃO

Sequência combinativa de passes curtos terminando com passe longo para jogador que finaliza de primeira numa baliza pequena. Jogador que altera posição com o que finaliza antes faz slalom em velocidade.



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

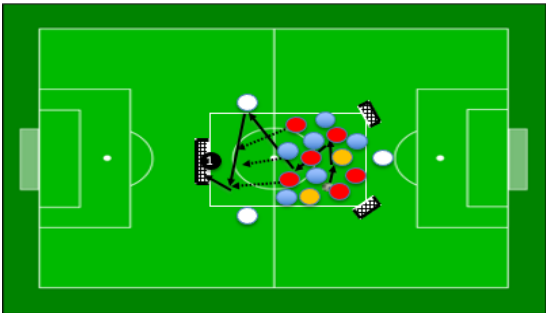
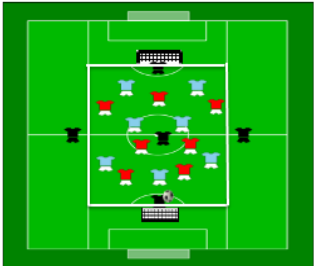
Exercício Nº 2 Tempo: 20'								
	2. Jogo em espaço reduzido (6x6+2 jokers+3 apoios condicionados) com transição para finalização de 2x1+GR NÚMERO: 6x6+2 jokers + 3 apoios e 1 GR ESPACO: 80(45+35)X50 mts. TEMPO: 2x 10'/2' rec. DESCRIÇÃO O exercício começa com um 6+2+1x6, depois de um número estabelecido de passes (8) a equipa em posse pode jogar sobre um dos corredores e acionar um ataque de 2x1+GR (que pode a relação numérica ir aumentando com o decorrer do exercício) na outra metade. Se a equipa que está a defender rouba a posse de bola tenta marcar numa das balizas pequenas e depois invertem-se os papéis.							
Exercício Nº 3 Tempo: 20'								
	2. Jogo GR+7x7+1 Joker+2 apoios+GR entre as áreas de baliza NÚMERO: GR+7 x 7+GR+1 Joker+ 2 apoios ESPACO: Entre áreas de baliza. TEMPO: 2x10'/2' rec. DESCRIÇÃO Jogo entre as áreas de baliza descontextualizado (Resistência específica), com um Joker e dois apoios laterais que jogam com a equipa em posse de bola.	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 1 GR 2 DF 3 MD 2 AV </td> <td style="text-align: center; width: 10%; font-size: 2em;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> 1 GR 2 DF 3 MD 2 AV </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding-top: 10px;"> 1 joker e 2 apoios </td> </tr> </table>	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV	X	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV	1 joker e 2 apoios		
1 GR 2 DF 3 MD 2 AV	X	1 GR 2 DF 3 MD 2 AV						
1 joker e 2 apoios								
FASE FINAL								
Exercício Nº 4 Tempo: 10' - Retorno à calma - Alongamentos e força média								
Observações								

Figura 57 – Unidade de Treino 2 – Posse de Bola e Jogo com Finalização Descontextualizada (Organização ofensiva e Transição defensiva)

3.3.3.3. Dia de Treino 3 (MD-5) – Jogo em Espaço Reduzido e Jogo Formal com Contextualização Parcial (Organização defensiva e Transição ofensiva) – Unidade de Treino 3 (Sub-dinâmica de Força Específica)

Como ainda estávamos a 5 dias do jogo, a opção foi manter a orientação do treino para espaços mais reduzidos, e com isso trabalhar em regime de força específica. Se no dia anterior o objetivo foi a organização ofensiva e transição defensiva, para este dia trabalhámos os dois momentos de jogo antagonistas. Como tal, o treino foi orientado para o trabalho da organização defensiva e transição ofensiva. Como ainda faltavam alguns jogadores, o trabalho foi feito com a orientação máxima para o trabalho intersectorial.

Começou a existir maior atenção na seleção dos jogadores para criar relações grupais, setoriais e intersectoriais, para que determinadas microrrotinas pudessem começar a ser desenvolvidas, e mesmo a demonstrar-nos da sua capacidade de evolução (Figura 58).



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
01-01-2024	X							17:30	Estádio Nacional 24 de Setembro Guiné-Bissau	2	1
Nº de Jogadores	15 + 2 condicionados +3GR							Volume	80'		

Objectivos

Jogo em espaço reduzido. Jogo de Vagas
Jogo formal contextualização parcial (LD de 3)

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL
Nº	NOME	LECOU
1		
1		
1		
2		
2		X
3		
3		X
4		
4		X
5		
5		
6		
6		
8		X
8		
10		
10		
7		X
7		X
11		
11		
9/11		
9		
9		X
9		

Ativação geral

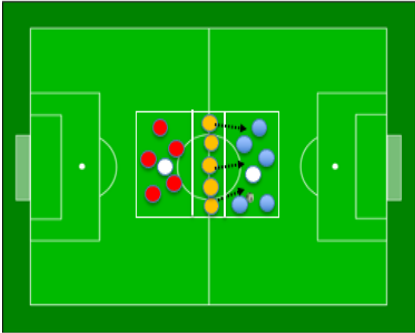
Tempo: 15'

- Exercícios de mobilidade geral e articular + ativação neuromuscular.

FASE PRINCIPAL

Exercício Nº 1

Tempo: 15'



1. Jogo em espaço reduzido de 3 equipas (5+1x3) com um joker em cada espaço de posse

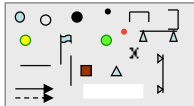
NÚMERO: 17

ESPACO: (45+30) mts. – 2x30/20 + 30/5 mts.

TEMPO: 2x 8'/2' rec.

DESCRIÇÃO

O exercício começa com um posse de 5+1x3, depois de um número estabelecido de passes (6) a equipa em posse pode ligar o jogo com a equipa situada no campo contrário. A equipa que vai defender situa-se na faixa neutra central e vai defender com 3 no espaço de posse e dois na zona neutra. Sempre que recupera a bola invertem-se as funções com a equipa que a perdeu.

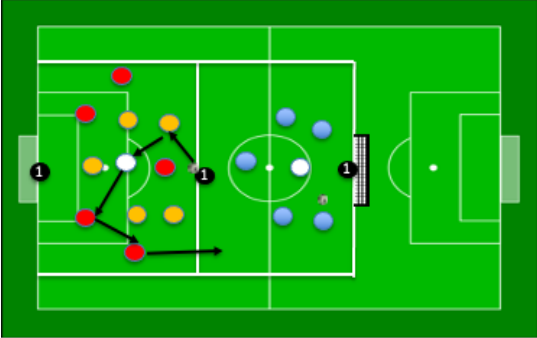


JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

Exercício N° 2

Tempo: 20'



2. Jogo de vagas (GR+5+1 Joker x 5+GR)

NÚMERO: 17

ESPACO: 70+50 mts. (2 x 35/50)

TEMPO: 2x 8'/2' rec.

DESCRIÇÃO

O exercício começa com um posse de GR com apoio para circulação por detrás + 5 + 1 Joker contra 5 + GR, o objetivo é fazer gol se conseguir ataca a outra baliza, se pelo contrário a equipa que está a defender recupera a posse de bola tenta sair para o ataque e passar a linha do meio campo com a bola controlada e passa a atacar nas mesmas condições anteriores.

Exercício N° 3

Tempo: 20'



3. Jogo GR+8x8+GR + 1 Joker entre áreas de baliza

NÚMERO: GR+8 x 8+GR+1 Joker

ESPACO: 60/50 mts..

TEMPO: 2x10'/2' rec.

DESCRIÇÃO

Jogo GR+8x8+GR + 1 Joker semi-contextualizado (estrutura defensiva de 3).

JOGADORES

1 GR	X	1 GR
3 DF		3 DF
2 MD		2 MD
3 AV		3 AV
		1 Joker

FASE FINAL

Exercício N° 4

Tempo: 10'

- Retorno à calma

- Alongamentos e força média

Observações

Figura 58 – Unidade de Treino 3 – Jogo em Espaço Reduzido e Jogo Formal com Contextualização Parcial (Organização defensiva e Transição ofensiva)

3.3.3.4. Dia de Treino 4 (MD-4) – Organização defensiva setorial e Organização ofensiva setorial – Unidade de Treino 4 (Sub-dinâmica de Resistência Específica)

Foi a 1ª vez que tivemos todos os jogadores preparados para trabalhar. O grupo estava completo e desenvolvemos de forma mais analítica determinados processos que pretendíamos que fossem adquiridos. Apesar de não sermos muito apologistas do trabalho 100% analítico, a escassez de tempo para o jogo, e a formatação das ideias que pretendíamos criar — neste caso a organização defensiva setorial, da linha defensiva, levou-nos à opção deste tipo de trabalho.

Por forma a conseguirmos “ganhar” tempo e criar as relações intersectoriais ofensivas, optámos por “partir” o campo a meio e trabalhar ambos os momentos em simultâneo, para que pudéssemos no final do treino criar um “embate” entre ambos os processos para verem que momento de desenvolvimento poderíamos estar (existiam já relações existentes porque nenhum jogador veio pela primeira vez para este estágio, contudo, já há mais de um mês que não havia trabalho conjunto, e a existência de inúmeras ideias dentro deste grupo criam diferentes pensamentos ofensivos dentro da equipa) (Figura 59).

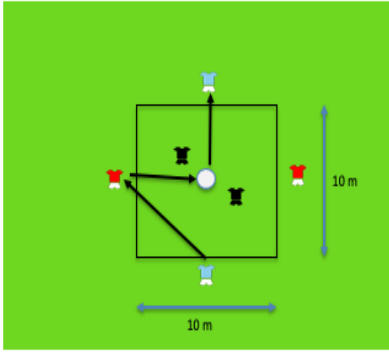


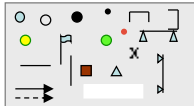
UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
02-01-2024		X						17:30	Estádio Nacional 24 de Setembro Guiné-Bissau	4	1
Nº de Jogadores	20 + 2 condicionados +3GR							Volume	70'		

Objectivos

- . Organização defensiva setorial (LD a 3) e Organização ofensiva intersectorial da LM e LAV
- . Unidade funcional coletiva 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL
Nº NOME	LECOU	
1		Ativação geral Tempo: 15' - Exercícios de mobilidade geral e articular + ativação neuromuscular (5'). - Rondo (Ex.1) – 10'
1		
1		
2		
2		
3		
3		
4		
4		
5		
5		FASE PRINCIPAL Exercício Nº 1 Tempo: 10'  1. Rondo com passe interior NUMERO: 2+2+1 x 2 ESPACO: 10/10 m TEMPO: 12'. DESCRIÇÃO *Rondo* a 2 toques. Duas equipas de 2 jog. cada jogam por fora com o apoio de um jogador que apoia no interior que joga a 1 toque contra outra equipa de dois. Se a equipa que está dentro recupera sai e entra a equipa do jogador que deu origem à perda.
6		
6		
8		
8		
10		
10		
7		
7		
11		
11		
9/11	x	
9		
9	x	
9		



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

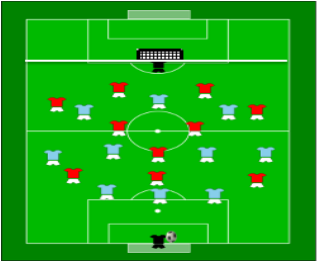
FASE PRINCIPAL						
Exercício Nº 1		Tempo: 20'				
	2. Objetivo: Trabalho analítico: GA: Movimentos defensivos da LD a 3 e/ou 5 - Setorial . GB: Movimentos ofensivos linha média e LA (intersectorial) NUMERO: GA: GR+5x4 – GB: 7xGR ESPACO: GA+GB em ½ campo TEMPO: 20' DESCRIÇÃO GA: Os jogadores que atacam vão circulando a bola entre eles (inicialmente de forma lenta aumentando progressivamente a velocidade de circulação), enquanto que a LD se vai movimentando ou posicionando corretamente cumprindo com os princípios defensivos zonais da LD (cobertura simples, dupla cobertura, orientação correta dos apoios, (defesa em linha de 3) nos ataques mais profundos, basculações verticais e horizontais, etc. GB: Os jogadores realizam combinações ofensivas de 5 a 6 passes sem oposição até finalização com GR (7xGR).	JOGADORES GA <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">1 GR 5 DF</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">1 AV 1 MO/AV 2 ALA</td> </tr> </table> GB <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">1 GR 2 LAT 2 MC 2 ALA 1 AV</td> </tr> </table>	1 GR 5 DF	X	1 AV 1 MO/AV 2 ALA	1 GR 2 LAT 2 MC 2 ALA 1 AV
1 GR 5 DF	X	1 AV 1 MO/AV 2 ALA				
1 GR 2 LAT 2 MC 2 ALA 1 AV						
Exercício Nº 3		Tempo: 20'				
	3. Jogo GR+10x10+GR (Unidade funcional coletiva) - 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1 NUMERO: GR+10 x 10+GR ESPACO: Da área de baliza a baliza. TEMPO: 2x10'/2' rec. DESCRIÇÃO Jogo contextualizado – Unidade funcional coletiva (1.3.4.3 x 1.4.2.3.1).	JOGADORES <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">1 GR 3 DF 4 MD 3 AV</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">1 GR 4 DF 3 MD 3 AV</td> </tr> </table>	1 GR 3 DF 4 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV	
1 GR 3 DF 4 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV				
FASE FINAL						
Exercício Nº 4		Tempo: 5'				
- Retorno à calma - Alongamentos e força média						
Observações						

Figura 59 – Unidade de Treino 4 – Organização defensiva setorial e Organização ofensiva setorial

3.3.3.5. Dia de Treino 5 (MD-3) – Organização defensiva intersectorial (Linha Defensiva e Linha Média) e Organização ofensiva intersectorial (Linha Média e Linha Avançada) – Unidade de Treino 5 (Sub-dinâmica de Resistência Específica)

Esta sessão de treino teve uma orientação em termos de regime físico resistência específica, porque o treino seguinte não existiria devido à viagem para o Mali. Esta sessão de treino seria a última em que poderíamos ter um pouco mais de carga física antes do jogo. Como tal, e dando continuidade ao trabalho de aquisição das ideias dentro do novo sistema, o treino passou por adquirir os processos em unidade coletiva, isto é, com todos as conexões setoriais, grupais e intersectoriais a serem testadas e acertadas.

O exercício central do treino é onde damos à equipa, não só a vertente estratégica, mas também a sua conjugação com o nosso modelo de jogo para o próximo jogo. Um exercício em que existe um trabalho de organização ofensiva em dinâmica intersectorial, contra uma organização defensiva com as 2 linhas mais recuadas da equipa, que ao recuperar a bola tentará acelerar o jogo numa transição ofensiva para tentarmos exponenciar as características dos nossos jogadores e ir de encontro ao nosso modelo de jogo (Figura 60).



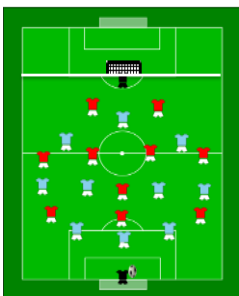
UNIDADE DE TREINO											
DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
03-01-2024			X					17:30	Estádio Nacional 24 de Setembro Guiné-Bissau	5	1

Nº de Jogadores	21 + 1 condicionados +3GR	Volume	70'
-----------------	---------------------------	--------	-----

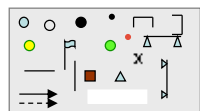
Objectivos	- Unidade funcional coletiva sistema 1.3.4.3 (animação/manobra ofensiva coletiva) - Organização defensiva e intersectorial LD + LM - Organização ofensiva intersectorial (ligação interior com ALA) e transição para fases de criação e finalização - Unidade funcional coletiva 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1
------------	--

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL
-----------	--------	--------------

Nº	NOME	LECOU		Ativação geral	Tempo: 20'
1				- Unidade funcional coletiva GR+10xGR – 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1/1.4.4.2. – animação/manobra ofensiva coletiva (Ex.1) - 7' - Exercícios de mobilidade geral e articular + ativação neuromuscular (13').	
1					
1					
2					
2					
3					
3					
4					
4					
5					
5					
6					
6					
8					
8					
10					
10					
7					
7					
11					
11					
9/11		X			
9					
9					
9					



2. GR+10xGR - Sistema 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1	JOGADORES									
NUMERO: 2 x (GR+10 x GR) ESPAÇO: Da área de baliza a baliza. TEMPO: 7' DESCRIÇÃO A ação inicia-se no GR fazendo circular a bola por todos os setores e corredores introduzindo os movimentos ou princípios ofensivos de cada um dos sistemas 1.3.4.3 ou 1.4.2.3.1, de modo a fazer chegar a bola à baliza contrária, finalizando a ação. Realizam alternadamente uma e outra equipa, de maneira que quando uma está em ataque a outra realiza oposição passiva, movimentando-se de acordo com a posição da bola. No final do exercício passamos a introduzir também a TD.	<table><tr><td>1 GR</td><td rowspan="4">X</td><td>1 GR</td></tr><tr><td>3 DF</td><td>4 DF</td></tr><tr><td>4 MD</td><td>3 MD</td></tr><tr><td>3 AV</td><td>3 AV</td></tr></table>	1 GR	X	1 GR	3 DF	4 DF	4 MD	3 MD	3 AV	3 AV
1 GR	X	1 GR								
3 DF		4 DF								
4 MD		3 MD								
3 AV		3 AV								



JOGADORES MONITORIZADOS					
JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

FASE PRINCIPAL					
Exercício N° 1 Tempo: 25'					
	2. Jogo GR+7x8 para 4/5x2+GR – Sistema 1.3.4.3 NUMERO: GR+10 x 10+GR ESPACO: Da área de baliza a baliza. TEMPO: 2x12'/2' rec. DESCRIÇÃO O jogo inicia-se numa metade pelo GR e/ou no 1/3 campo pelo treinador. O objetivo é iniciar o PO e/ou no processo defensivo contruir até fazer entrar um passe interior de rutura nos ALAS, sempre que isto acontece inicia-se um ataque rápido de 4/5 x 2 + GR.	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 3 DF 4 MD + 3 AV </td> <td style="text-align: center; font-size: 2em; padding: 0 10px;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 2 DF 2 LAT 3 MD 3 AV </td> </tr> </table>	1 GR 3 DF 4 MD + 3 AV	X	1 GR 2 DF 2 LAT 3 MD 3 AV
1 GR 3 DF 4 MD + 3 AV	X	1 GR 2 DF 2 LAT 3 MD 3 AV			
Exercício N° 3 Tempo: 20'					
	3. Jogo GR+10x10+GR (Unidade funcional coletiva) - 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1 NUMERO: GR+10 x 10+GR ESPACO: Da área de baliza a baliza. TEMPO: 2x10'/2' rec. DESCRIÇÃO Jogo contextualizado – Unidade funcional coletiva (1.3.4.3 x 1.4.2.3.1).	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 3 DF 4 MD 3 AV </td> <td style="text-align: center; font-size: 2em; padding: 0 10px;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 4 DF 3 MD 3 AV </td> </tr> </table>	1 GR 3 DF 4 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV
1 GR 3 DF 4 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV			
FASE FINAL					
Exercício N° 4 Tempo: 5' - Retorno à calma - Alongamentos e força média Observações					

Figura 60 – Unidade de Treino 5 – Organização defensiva intersetorial (Linha Defensiva e Linha Média) e Organização ofensiva intersetorial (Linha Média e Linha Avançada)

3.3.3.6. Dia de Treino 6 (MD-2)

Não houve treino devido à viagem para o Mali. Uma das grandes vicissitudes do continente africano é a dificuldade da deslocação interna e da quantidade elevada de escalas para se chegar ao destino.

3.3.3.7. Dia de Treino 7 (MD-1) – Organização defensiva (Defesa Zonal), Organização ofensiva (Procura da Profundidade) e Bolas paradas ofensivas (Livres e Cantos) – Unidade de Treino 6 (Sub-dinâmica de Velocidade de Reação)

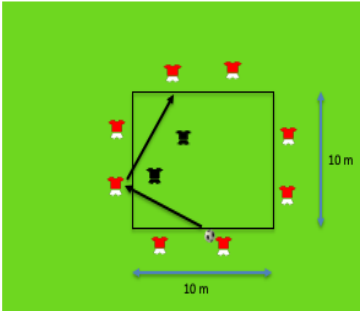
Apesar de ter sido feita uma viagem no dia anterior, foi possível proceder à recuperação através do sono. O treino teve como orientação a Velocidade de Reação, mas sempre com muitas cautelas devido ao desgaste criado pela viagem do dia anterior, e pela alteração climática que sofremos — passagem para um ambiente muito mais seco.

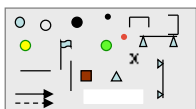
Aproveitámos, também, para relembrar os conceitos defensivos e ofensivos da equipa no novo sistema, que vinha sendo implementado, para que pudessem enfrentar o jogo de forma mais confortável. Contudo, aproveitámos para exercitar um pouco também em 1x4x2x3x1 para que o nosso sistema tático mais habitual não perdesse rotinas. Tivemos atenção com a carga física durante o treino. Realizámos muitas paragens para hidratação, bem como foi solicitado em que em alguns momentos o confronto em unidade coletiva fosse feito mais a passo. Antes de terminarmos realizámos um exercício de bolas paradas, no qual criamos momentos de organização ofensiva e defensiva para cantos e livres (Figura 61).



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
05-01-2024					X			18:00	Bamako - Mali	6	1
Nº de Jogadores	22 + 3GR		Volume		65'						
Objectivos	• Organização defensiva: Defesa à zona. Organização ofensiva: Procura da profundidade • Unidade funcional coletiva 1.3.4.3 x 1.4.2.3.1 • Bola parada: Livres laterais e frontais ofensivos										

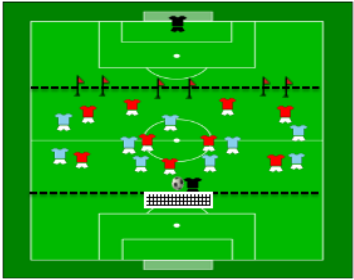
JOGADORES		TREINO	FASE INICIAL	
Nº	NOME	LE	COU	Ativação geral Tempo: 20' - Rondo 8/9 x 2 (12') – Ex. 1 - Exercícios de mobilidade geral e articular + ativação neuromuscular com velocidade reação (8').
1				Exercício Nº 1 Tempo: 12'  1. Rondo 8/9x2 NUMERO: 8/9x2 ESPACO: 10/10 m TEMPO: 12'. DESCRIÇÃO "Rondo" 8x2 a 2 toques.
1				
1				
2				
2				
3				
3				
4				
4				
5				
5				
6				
6				
8				
8				
10				
10				
7				
7				
11				
11				
9/11				
9				
9				
9				



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

FASE PRINCIPAL	
Exercício Nº 1	Tempo: 12'



2. Objetivo: Organização defensiva: Defesa à zona.
Organização ofensiva: Procura da profundidade

NUMERO: GR+10x10+GR

ESPACO: Ver figura

TEMPO: 2x6'

DESCRIÇÃO
 Jogo GR+10x10+GR, o objetivo é penetrar numa das 3 balizas através de uma condução de bola ou uma tabela até ao sexto passe (1 ponto), se o conseguirem ficam em condições de poder atacar a baliza grande (+ 3 pontos). Se não conseguirem entrar numa das balizas pequenas até ao sexto passe têm obrigatoriamente de procurar a profundidade através de um passe para um movimento de rutura e assim atacar a baliza grande se não o fizerem perdem a posse de bola. A outra equipa defende à zona as 3 balizas e quando recupera ataca rápido a baliza.

JOGADORES

1 GR 3 DF 4 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV
------------------------------	---	------------------------------

Exercício Nº 3	Tempo: 20'
----------------	------------

- Jogo GR+10x10+GR (unidade funcional coletiva) 1.3.4.3 x.1.4.2.3.1

Exercício Nº 4	Tempo: 10'
----------------	------------

- Bola parada: Livres laterais e frontais ofensivos

FASE FINAL	
Exercício Nº 4	Tempo: 3'
- Retorno à calma	
Observações	

Figura 61 – Unidade de Treino 6 – Organização defensiva (Defesa Zonal), Organização ofensiva (Procura da profundidade) e Bolas paradas ofensivas (Livres e Cantos)

3.3.4. Morfociclo Congestionado

Em contexto Seleção Nacional, o morfociclo congestionado apresenta, normalmente, um jogo de 3 em 3 ou de 4 em 4 dias, sendo uma periodicidade de jogos que origina uma taxa elevada de lesões (Dupont et al., 2010) caso não exista atenção com a fadiga que os jogadores possam sentir. Este processo quase constante de competição e recuperação leva a uma maior dificuldade na implementação de programas de prevenção de lesões, caso seja necessário em períodos competitivos mais alongados, como são as grandes competições (Dupont et. al, 2010).

O morfociclo de seguida apresentado realizou-se na CAN 2023, no intervalo da 1ª para a 2ª jornadas. Nestes torneios curtos, para além da fadiga física normalmente existente nos jogadores que jogaram mais minutos, existe também o desgaste emocional que ocorre de uma partida (em caso de derrota maior será derivado das expectativas que qualquer torneio como este acarreta) e que terá de ser muito bem gerido porque o jogador terá de começar a adquirir novas informações e algumas nuances tático-estratégicas para o jogo que se avizinha, isto enquanto poderá existir uma análise e *feedback* relativamente ao jogo anterior.

Este trabalho tem de ser feito de forma muito meticulosa, e com conexão direta com o Departamento Médico, porque existiam jogadores fatigados, que necessitaram de processos de recuperação. Para isso, a crioterapia foi o mais utilizado devido à facilidade de utilização e de acesso aos materiais, mas também a ida ao ginásio fazer bicicleta estática por forma a conseguirem acelerar os processos de recuperação. Outros processos de recuperação poderão necessitar de algum tipo de trabalho extra em ginásio para colmatar alguma quebra nos índices físicos por não terem participado no jogo, processo apelidado de equilíbrio de cargas.

Idealmente, este processo seria feito imediatamente a seguir ao jogo para que no 1º treino os jogadores estivessem em situações de fadiga/momento de recuperação semelhantes, e com isso o treino não tivesse de ser feito com uma dupla carga. Esta abordagem também permite que o morfociclo seguinte possa ser feito sem grandes alternâncias de carga relativamente ao morfociclo padrão, e para que não exista um hiato de tempo considerável sem treino, ou carga

específica, para os jogadores menos utilizados, ou não utilizados no jogo que finda o morfociclo anterior. Contudo, neste contexto era algo complexo de se fazer, fosse durante os jogos de qualificação, fosse durante a competição.

Em contexto de apuramento, a utilização do campo posteriormente ao jogo é algo muito complicado de se conseguir, derivado principalmente dos horários restritos para se abandonar as instalações para se recolher ao hotel. A realização em contexto de ginásio tinha as suas vicissitudes também, principalmente porque o equipamento existente na maioria dos hotéis não se coaduna com o necessário, ou são muito restritos para a quantidade de jogadores. Durante a CAN, cada jogo teve o seu constrangimento: o primeiro jogo foi às 20h, e encontrávamo-nos hospedados a cerca de 1h de distância, portanto optámos por privilegiar o descanso e alimentação pós-jogo, e restituir as cargas no dia seguinte, até porque tínhamos mais um dia entre jogos do que o normal ao longo do torneio. No segundo jogo, apesar de ter sido às 14h, o campo de jogo não poderia ser utilizado para ser poupado para jogos seguintes, e a opção de ginásio não era viável devido ao tamanho que este apresentava.

Portanto, e apesar de pensar que o ideal é equilibrar as cargas no próprio dia de jogo, por vezes temos de nos adaptar às vicissitudes dos contextos em que estamos e, dentro disso, conseguir preparar da melhor forma possível a equipa para o jogo seguinte.

Tendo em conta os constrangimentos, os morfociclos congestionados foram realizados da seguinte maneira:

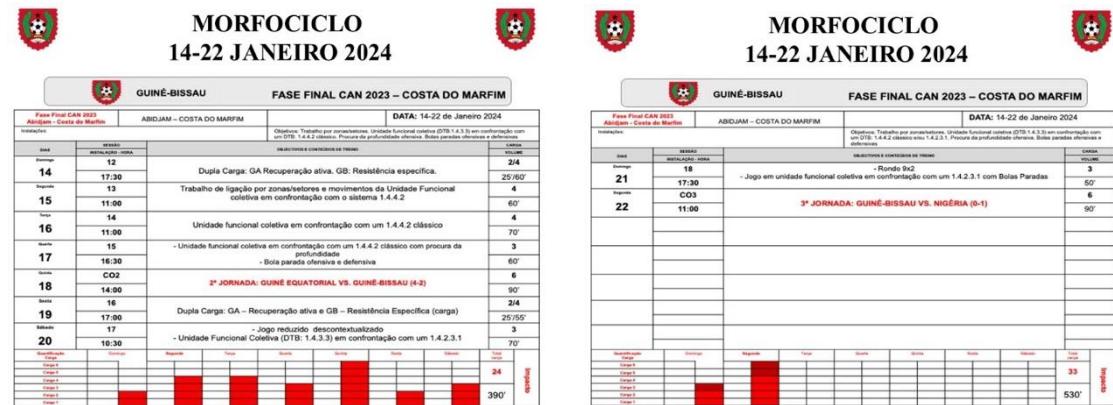


Figura 62 – Morfociclos Congestionados entre a 1ª e 2ª Jornadas da CAN 2023 e entre a 2ª e 3ª Jornadas da CAN 2023

3.3.4.1. Dia de Treino 15 – Jogo vs. Costa do Marfim (Jornada 1 da CAN 2023)

O jogo, na nossa concepção, é um início e um fim de um processo aquisitivo, e de melhoria constante da nossa equipa. Gomes (2006) refere que “a competição é um momento importante do processo, sendo através dela que a construção do treino se direciona para determinados objetivos. Por isso, constitui-se como um momento fundamental de controlo do processo” (p.68).

Neste sentido, a preparação das unidades de treino terão como base o que foi observado e analisado na 1ª Jornada, o que antevemos que possa vir a ser a jornada seguinte, e ainda a condição física e mental dos nossos jogadores para encararem este morfociclo.

De ressaltar que este jogo terminou com uma derrota, e que o jogo seguinte assumiria uma importância ainda maior para a nossa manutenção nesta competição.

3.3.4.2. Dia de Treino 16 (MD +1 / -4) – Recuperação Ativa e Transição ofensiva (Força Específica) – Unidade de Treino 12

Neste treino utilizámos uma sub-dinâmica de duas cargas diferentes, isto é, existiram dois grupos na sessão de treino a quem foram administradas cargas físicas distintas, porque esta sessão realizou-se no dia seguinte ao jogo. Os jogadores que participaram em mais de 45 minutos no dia anterior tiveram uma sessão de recuperação ativa com uma pequena corrida e, posteriormente, ativação muscular com exercícios com bola, orientados para a estimulação dos músculos mais solicitados em momento de jogo, para que seja possível acelerar o processo de recuperação. Após o treino, os jogadores foram entregues ao departamento médico para que pudessem realizar crioterapia, de forma orientada para a recuperação.

O restante plantel fez uma sessão de treino orientada para a força específica, com o intuito de tentarmos alcançar, dentro do que é possível numa sessão de treino, alguma carga de jogo. Ou seja, objetiva-se o reequilíbrio de cargas, denominado na literatura por top-up, que se trata de uma forma de compensar o pouco de tempo que dispuseram naquele jogo, com um tempo

adicional de treino após o jogo terminar. Este processo é realizado por jogadores que tiveram pouco ou nenhum tempo de jogo (Hills et al., 2020), que só nos foi possível fazer no dia seguinte ao jogo. Foram exercícios em espaços reduzidos por forma a criar uma ativação muscular específica, isto é, tentar ativar os grupos musculares mais solicitados durante um jogo, tendo sempre em consideração o tempo que existe até ao próximo momento competitivo, para que a densidade de trabalho não leve a níveis de fadiga não pretendidos (Figura 50).

Procurámos que os exercícios sejam competitivos, e que tivessem orientação para a nossa forma de jogar. Principalmente no 1º exercício, no qual existia uma situação em que o nosso Avançado centro servia como apoio frontal ao Guarda-redes, para que conseguisse ligar, em passe, com um terceiro homem vindo do corredor lateral, e com isso conseguissem atacar em 3v2, algo que pretendíamos que fosse realizado pela nossa equipa em situações de ataque mais rápido ou contra-ataque.



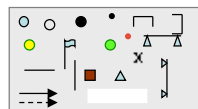
UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
14-01-2024						X		11:00	Abidjam - Costa do Marfim	12	3
Nº de Jogadores	22 + 3GR			Volume			25'/60'				

Objectivos

Dupla Carga: GA - Recuperação ativa e GB - Força Específica (carga)

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL																																																																																									
<table><thead><tr><th>Nº</th><th>NOME</th><th>LEÇOU</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9/11</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nº	NOME	LEÇOU	1			1			1			2			2			3			3			4			4			5			5			6			6			8			8			10			10			7			7			11			11			9/11			9			9			9			<table><thead><tr><th>Ativação geral</th><th>Tempo: 30'/15'</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="2">Dupla Carga: GA (Recuperação) + GB (Resistência Específica)</td></tr><tr><td colspan="2">GA: Corrida contínua (10') + Mobilidade articular e recuperação muscular (15') = 25'</td></tr><tr><td colspan="2">GB: corrida contínua (5') + Mobilidade articular e ativação neuromuscular (10') = 10'</td></tr></tbody></table> <table><thead><tr><th>Exercício Nº 1</th><th>Tempo: 12'</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="2"></td></tr></tbody></table>	Ativação geral	Tempo: 30'/15'	Dupla Carga: GA (Recuperação) + GB (Resistência Específica)		GA: Corrida contínua (10') + Mobilidade articular e recuperação muscular (15') = 25'		GB: corrida contínua (5') + Mobilidade articular e ativação neuromuscular (10') = 10'		Exercício Nº 1	Tempo: 12'		
Nº	NOME	LEÇOU																																																																																									
1																																																																																											
1																																																																																											
1																																																																																											
2																																																																																											
2																																																																																											
3																																																																																											
3																																																																																											
4																																																																																											
4																																																																																											
5																																																																																											
5																																																																																											
6																																																																																											
6																																																																																											
8																																																																																											
8																																																																																											
10																																																																																											
10																																																																																											
7																																																																																											
7																																																																																											
11																																																																																											
11																																																																																											
9/11																																																																																											
9																																																																																											
9																																																																																											
9																																																																																											
Ativação geral	Tempo: 30'/15'																																																																																										
Dupla Carga: GA (Recuperação) + GB (Resistência Específica)																																																																																											
GA: Corrida contínua (10') + Mobilidade articular e recuperação muscular (15') = 25'																																																																																											
GB: corrida contínua (5') + Mobilidade articular e ativação neuromuscular (10') = 10'																																																																																											
Exercício Nº 1	Tempo: 12'																																																																																										



1. Objetivo: 10 - 3x2 com transição rápida

NUMERO: 12 + 2 GR

ESPACO: 1/2 campo.

TEMPO: 12'

DESCRIÇÃO

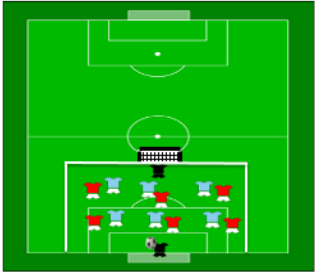
Rondo posicional 4+3x4 a "2 toques" se perdem a posse de bola os quatro brancos entram a pressionar no interior e os vermelhos tentam manter a posse e ocupam as posições exteriores.

JOGADORES

1 GR	X	1 GR
2 DF		2 DF
1 AV		1 AV
2 MD/ALA		2 MD/ALA

JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

FASE PRINCIPAL					
Exercício N° 2		Tempo: 30'			
	2. Jogo GR+6x6+GR NUMERO: GR+6 x 6+GR ESPACO: 50/60 mts. TEMPO: 2x12' DESCRIÇÃO	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> 1 GR 2 DF 1 MD 3 AV </td> <td style="text-align: center; width: 10%; font-size: 2em;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> 1 GR 2 DF 1 MD 3 AV </td> </tr> </table>	1 GR 2 DF 1 MD 3 AV	X	1 GR 2 DF 1 MD 3 AV
1 GR 2 DF 1 MD 3 AV	X	1 GR 2 DF 1 MD 3 AV			

FASE FINAL	
Exercício N° 4	Tempo: 5'
- Força média e alongamentos	
Observações	

Figura 63 – Unidade de Treino 12 – Recuperação Ativa e Transição ofensiva (Força Específica)

3.3.4.3. Dia de Treino 17 (MD+2 / -3) – Ligação Setorial em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs. 1x4x4x2) – Unidade de Treino 13 (Sub-dinâmica de Resistência Específica)

Nesta sessão de treino já não existiu uma separação de jogadores. Estávamos a 3 dias do jogo e necessitávamos começar a realizar trabalho tático-estratégico, por forma a podermos começar a preparar o jogo.

O treino teve uma vertente de organização ofensiva muito focada na nossa ligação de setores e na capacidade para conseguirmos chegar a zonas de finalização. Este foi um problema que verificámos existir no jogo anterior e que deveria ser colmatado para o jogo seguinte — incapacidade de entregar a bola aos nossos jogadores mais avançados de forma a podermos dar seguimento à nossa organização ofensiva e criar situações passíveis de serem finalizadas.

Derivado do pouco tempo disponível, optámos por começar a introduzir, de imediato, uma vertente estratégica em consonância com a organização defensiva que o adversário poderia apresentar. Em ambos os exercícios, uma equipa apresentava-se no nosso sistema tático (1x4x2x3x1), enquanto a outra apresentava-se como adversário, e assim dispunha-se num 1x4x4x2 (Figura 64).



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
15-01-2024	X							11:00	Abidjam - Costa do Marfim	13	3
Nº de Jogadores	22 + 3GR							Volume	60'		

Objectivos

- Posse de bola de ligação com zonas dirigido ao DTB em confrontação com o 1.4.4.2
- Jogo de movimentos do DTB em confrontação com o 1.4.4.2

JOGADORES		TREINO	FASE INICIAL	
Nº	NOME	LE	CODU	
1				Ativação geral Tempo: 15' - Exercícios Mobilidade articular + ativação muscular (5') - Técnica de bola (10')
1				
1				
2				
2				
3				
3				
4				
4				
5				
5				
6				
6				
8				
8				
10				
10				
7				
7				
11				
11				
9/11				
9				
9				
9				

1. Objetivo: Posse de bola de ligação com zonas

NUMERO: GR+10x10+GR

ESPACO: A definir

TEMPO: 2x10'

DESCRIÇÃO
Início do exercício pelo GR (GR+4x2).
Os jogadores em posse podem movimentar-se entre zonas de modo a criar igualdade ou superioridade numérica. Os jogadores sem posse só jogam na sua zona. Pedir verticalidade no jogo ofensivo. A finalização pode ser feita com remate com ataque de qualidade à profundidade

JOGADORES

4 DF	4 DF	X	+	2 GR
3 MD	4 MD			
3 AV	2 AV			



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

Exercício N° 2

Tempo: 16'

2. Objetivo: Jogo de movimentos

NUMERO: GR+10x10+GR

ESPACO: A definir

TEMPO: 2x8'

DESCRIÇÃO

Início em superioridade numérica na zona de construção (GR+4x2), só podem ligar o jogo depois de 3 passes. Ao jogar-se-á um 7x8+GR devido à projeção de um lateral o outro fica em vigilância defensiva com os 2 DCs

A equipa que recupera a bola sai em TO rápida ligando obrigatoriamente o jogo com os 2 Avs, apartir daí podem finalizar o ataque. O jogo inicia-se sempre na mesma baliza.

JOGADORES

1 GR	x	1 GR
4 DF		4 DF
3 MD		4 MD
3 AV		2 AV

FASE FINAL

Exercício N° 4

Tempo: 5'

- Força média e alongamentos

Observações

Figura 64 – Unidade de Treino 13 – Ligação Setorial em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2)

3.3.4.4. Dia de Treino 18 (MD-2) – Jogo Formal Condicionado em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs. 1x4x4x2) – Unidade de Treino 14 (Sub-dinâmica de Velocidade Específica)

Tentando dar continuidade ao trabalho do dia anterior, optámos por continuar a utilizar espaços maiores, para que conseguíssemos ativar alguns momentos de velocidade específica no treino, operacionalizando comportamentos em certos momentos do jogo, como são as Transições.

Sabíamos que as nossas Transições deveriam ser rápidas, e como tal tentámos introduzir esse estímulo no treino após já existir algum conhecimento do que poderia ser o nosso adversário, mas também para dar seguimento ao morfociclo padrão para este curto período entre jogos.

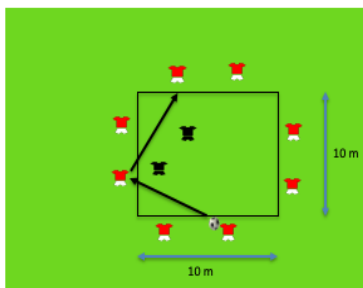
No final, optámos por criar um pequeno jogo em unidade coletiva por forma a conseguir avaliar como teriam resultado as pequenas ideias que havíamos passado nestas duas unidades de treino. Não descurámos nunca a orientação para o jogo contra a Guiné Equatorial, e por isso optámos mais uma vez pela introdução de uma equipa em 1x4x4x2 (a possível equipa sombra), para que o trabalho pudesse continuar a ser contextualizado, e continuasse a existir uma habituação ao sistema adversário, bem como aos espaços frágeis que poderíamos eventualmente explorar (Figura 65).



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
16-01-2024		X						11:00	Abidjam - Costa do Marfim	14	3
Nº de Jogadores	22 + 3GR		Volume		70'						
Objectivos	- Rondo 9x2 - Rondo posicional contextualizado - Jogo em unidade funcional coletiva em confrontação com um 1.4.4.2										

JOGADORES	TREINO	FASE INICIAL																																																																																																																																							
<table><tr><th>Nº</th><th>NOME</th><th>LE</th><th>CO</th><th>OU</th></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>11</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9/11</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Nº	NOME	LE	CO	OU	1					1					1					2					2					3					3					4					4					5					5					6					6					8					8					10					10					7					7					11					11					9/11					9					9					9					<table><tr><td>Ativação geral</td><td>Tempo: 20'</td></tr><tr><td colspan="2"> - Exercícios Mobilidade articular + ativação muscular (5') - Rondo 9x2- Ex.1 (10') - Velocidade (5') </td></tr><tr><td>Exercício Nº 1</td><td>Tempo:</td></tr></table>	Ativação geral	Tempo: 20'	- Exercícios Mobilidade articular + ativação muscular (5') - Rondo 9x2- Ex.1 (10') - Velocidade (5')		Exercício Nº 1	Tempo:
Nº	NOME	LE	CO	OU																																																																																																																																					
1																																																																																																																																									
1																																																																																																																																									
1																																																																																																																																									
2																																																																																																																																									
2																																																																																																																																									
3																																																																																																																																									
3																																																																																																																																									
4																																																																																																																																									
4																																																																																																																																									
5																																																																																																																																									
5																																																																																																																																									
6																																																																																																																																									
6																																																																																																																																									
8																																																																																																																																									
8																																																																																																																																									
10																																																																																																																																									
10																																																																																																																																									
7																																																																																																																																									
7																																																																																																																																									
11																																																																																																																																									
11																																																																																																																																									
9/11																																																																																																																																									
9																																																																																																																																									
9																																																																																																																																									
9																																																																																																																																									
Ativação geral	Tempo: 20'																																																																																																																																								
- Exercícios Mobilidade articular + ativação muscular (5') - Rondo 9x2- Ex.1 (10') - Velocidade (5')																																																																																																																																									
Exercício Nº 1	Tempo:																																																																																																																																								



1. Rondo 9x2

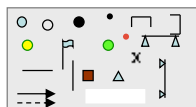
NUMERO: 9x2

ESPACO: 10/10 m

TEMPO: 10'

DESCRIÇÃO

"Rondo" 9x2 a "2 toques".



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

FASE PRINCIPAL								
Exercício Nº 2	Tempo: 16'							
	2. Rondo posicional contextualizado <u>NUMERO:</u> 4 x 4 + 3 – 4 x 2 em cada metade <u>ESPACO:</u> 20/24 m <u>TEMPO:</u> 2x 8' / 2' rec. <u>DESCRIÇÃO</u> "Rondo posicional" a 2 toques, a equipa de branco se recupera a bola ocupa a posição dos vermelhos. Os jogadores pretos servem de apoio em cada um dos quadrados.	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%;"> Vermelhos 2 DC 2 LAT </td> <td style="text-align: center; width: 10%; font-size: 2em;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%;"> Branco 2 MC 2 ALAS </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Pretos 1 MD / 2MC 2 AV / 1 AV </td> </tr> </table>	Vermelhos 2 DC 2 LAT	X	Branco 2 MC 2 ALAS	Pretos 1 MD / 2MC 2 AV / 1 AV		
Vermelhos 2 DC 2 LAT	X	Branco 2 MC 2 ALAS						
Pretos 1 MD / 2MC 2 AV / 1 AV								
Exercício Nº 3	Tempo: 30'							
	3. Jogo em unidade funcional coletiva em confrontação com um 1.4.4.2 <u>NUMERO:</u> GR+10 x 10+GR <u>ESPACO:</u> Entre áreas de baliza. <u>TEMPO:</u> 2x15' / 2' rec. <u>DESCRIÇÃO</u> Jogo entre as áreas de baliza em unidade funcional coletiva (DTB 1.4.3.3) confrontado com um 1.4.4.2.	JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%;"> 1 GR 4 DF 3 MD 3 AV </td> <td style="text-align: center; width: 10%; font-size: 2em;">X</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 33%;"> 1 GR 4 DF 4 MD 2 AV </td> </tr> </table>	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 4 MD 2 AV			
1 GR 4 DF 3 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 4 MD 2 AV						
FASE FINAL								
Exercício Nº 4	Tempo: 5'							
- Exercícios de relaxamento muscular.								
Observações								

Figura 65 – Unidade de Treino 14 – Jogo Formal Condicionado em Confrontação de Sistemas (1x4x2x3x1 vs 1x4x4x2)

3.3.4.5. Dia de Treino 19 (MD-1) – Trabalho de Ataque à Profundidade e Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas – Unidade de Treino 15 (Sub-dinâmica de Velocidade de Reação)

A sessão de treino MD-1 é sempre muito complexa de planear e operacionalizar, principalmente num contexto com tão poucos dias entre jogos. Todos os momentos em que se possa trabalhar a equipa para o próximo jogo são fundamentais, e existe sempre a vontade de ter mais um dia. Contudo, estávamos a menos de 24h do jogo, e não quisemos aduzir fadiga nos jogadores.

Optámos por realizar o mesmo exercício que havíamos realizado no Morfociclo Completo, porque sentimos que é uma forma de conseguirmos dar os estímulos comportamentais tático-estratégicos e, ao mesmo tempo, ir controlando o ritmo com que o treino se vai desenrolando. Para isso, utilizámos também o treino de Bolas Paradas. Em vez de o incluirmos como um exercício extra na sessão de treino, optámos por introduzi-lo nesta forma mais jogada, por forma a conseguirmos manter o foco no trabalho, e ao mesmo tempo não prolongarmos em demasia a sessão de treino.



UNIDADE DE TREINO

DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MORFOCICLO
17-01-2024			X					16:30	Abidjam – Costa do Marfim	15	3

Nº de Jogadores

22 + 3GR

Volume

60'

Objectivos

- Rondo 9x2

- Jogo em unidade funcional coletiva em confrontação com um 1.4.4.2 com ataque à profundidade
Bola parada ofensiva e defensiva

JOGADORES

TREINO

FASE INICIAL

Nº	NOME	LE	CO	OU
1				
1				
1				
2				
2				
3				
3				
4		X		
4				
5				
5				
6				
6				
8				
8				
10				
10				
7				
7				
11				
11				
9/11				
9				
9				
9				

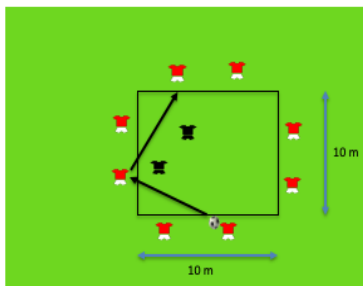
Ativação geral

Tempo : 20'

- Exercícios Mobilidade articular + ativação muscular (5')
- Rondo 9x2- Ex.1 (10')
- Velocidade reação (5')

Exercício Nº 1

Tempo:



1. Rondo 9x2

NUMERO: 9x2

ESPACO: 10/10 m

TEMPO: 10'

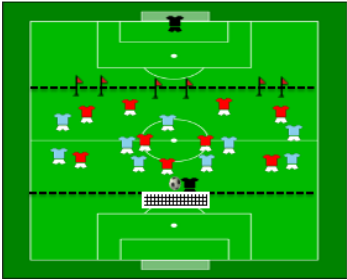
DESCRIÇÃO

"Rondo" 9x2 a "2 toques".



JOGADORES MONITORIZADOS

JOGADOR	Nº POLAR	PSE	JOGADOR	Nº POLAR	PSE

FASE PRINCIPAL				
Exercício Nº 2	Tempo: 16'			
	2. Objetivo: Organização defensiva: Defesa à zona. Organização ofensiva: Procura da profundidade NUMERO: GR+10x10+GR ESPACO: Ver figura TEMPO: 2x8' DESCRIÇÃO Jogo GR+10x10+GR, o objetivo é penetrar numa das 3 balizas através de uma condução de bola ou uma tabela até ao sexto passe (1 ponto), se o conseguirem ficam em condições de poder atacar a baliza grande (+ 1 ponto). Se não conseguirem entrar numa das balizas pequenas até ao sexto passe têm obrigatoriamente de procurar a profundidade através de um passe para um movimento de rutura e assim atacar a baliza grande se não o fizerem perdem a posse de bola. A outra equipa defende à zona as 3 balizas e quando recupera ataca rápido a baliza. JOGADORES <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 4 DF 3 MD 3 AV </td> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 GR 4 DF 4 MD 2 AV </td> </tr> </table>	1 GR 4 DF 3 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 4 MD 2 AV
1 GR 4 DF 3 MD 3 AV	X	1 GR 4 DF 4 MD 2 AV		
Exercício Nº 3				
Tempo: 20'				
FASE FINAL				
Exercício Nº 4	Tempo: 5'			
- Exercícios de relaxamento muscular.				
Observações				

- GR+10x10+GR com bola parada

Figura 66 – Unidade de Treino 15 – Trabalho de Ataque à Profundidade e Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas

3.4. Reuniões Técnicas

3.4.1. Reuniões Técnicas entre Equipa Técnica

As reuniões técnicas tinham cariz diferente mediante o período em que nos encontrávamos, isto é, em períodos competitivos ou em períodos não competitivos.

Em períodos competitivos, as reuniões eram centradas na preparação e reflexão do trabalho diário com vista à competição e ao treino diário. Eram realizadas 2 reuniões diárias com objetivos diferentes. A primeira do dia era normalmente realizada entre o período do pequeno-almoço e do almoço, na qual era idealizada, debatida e esquematizada a unidade de treino que realizaríamos. A segunda reunião acontecia após a unidade de treino, não sendo o horário exato porque poderia ser antes ou após o jantar. Nestas reuniões eram analisados excertos do treino realizado no próprio dia, debatidas as sensações retiradas deste, quer ao nível coletivo, tático e estratégico, quer ao nível individual. Com o debater da unidade de treino, a seguinte começava a ser também idealizada, mas como rascunho e por forma a começar a ser refletida pelos membros da equipa técnica.

Existiam duas exceções a esta estruturação de trabalho: a primeira acontecia no 1º dia de estágio, na qual era realizada uma reunião de equipa técnica como forma de *briefing* inicial acerca do estágio e período competitivo que iríamos realizar. Nestas reuniões eram alinhadas estratégias para os jogos, acertados calendários de estágio referentes a horários de treino, horários oficiais de jogos e de viagens, e pequenos acertos que pudessem eventualmente ser necessários derivados de pequenas alterações de última hora. A segunda acontecia na noite prévia aos jogos, que consistiam no debate final acerca de alguma dúvida que pudesse existir relativamente ao 11 inicial, ou algum posicionamento específico de determinado jogador em situação de bola parada, ofensiva ou defensiva, bem como a esquematização e realização das fichas técnicas necessárias para o jogo.

3.4.2. Reuniões Técnicas com Equipas Complementares

As reuniões com o staff de apoio, com maior incidência nos profissionais pertencentes ao Departamento Médico, aconteciam de forma formal e informal. Formalmente, estas reuniões aconteciam nos seguintes períodos: no 1º dia de estágio para que a equipa técnica pudesse ficar ao corrente de alguma pequena lesão ou desconforto que algum jogador pudesse ter sentido no fim-de-semana prévio ao estágio, ou se existiam indicações de algum departamento médico dos clubes relativamente a algum constrangimento com um jogador, e aconteciam diariamente após o período do pequeno-almoço. Era realizado um relatório acerca do estado físico dos jogadores, principalmente daqueles que possam ter demonstrado alguma fadiga ou desconforto muscular após a unidade de treino no dia anterior, e posteriormente enviado para a equipa técnica. Já as reuniões de cariz informal eram muito simples, primeiramente por nos encontrarmos em estágio, o que faz com que a comunicação e partilha de espaços de lazer seja mais simples e, com isso, temas relacionados com o estado físico dos jogadores eram abordados. Depois, porque o relacionamento pessoal com o staff era muito fácil, e as conversas informais e rápidas trocas de ideia aconteciam a qualquer momento.

3.4.3. Reuniões Técnicas com Jogadores

As reuniões técnicas com os jogadores podem ser distinguidas entre período competitivo de data FIFA e período competitivo de competição continental, CAN.

Num período competitivo de data FIFA era sempre realizada uma reunião introdutória, isto é, era realizada por forma a integrar e receber novos elementos que pudessem ter sido convocados pela 1ª vez, para expor os objetivos para os 2 jogos que iriam ser realizados, e para contextualizar estes 2 jogos no quadro competitivo de qualificação que estivesse a ser disputado.

Posteriormente, eram sempre realizadas 2 reuniões pré-jogo, isto é, no dia do jogo era realizada uma reunião técnica com os jogadores, no qual era consolidada a informação passada durante a semana nas unidades de treino e contextualizada com um vídeo relativamente à análise do adversário. Quando

era realizada a reunião de pré-jogo de preparação para o 2ª jogo do período competitivo, era também inserida uma análise ao nosso jogo relativo à 1ª jornada. Esta apresentação da análise poderia ser feita numa reunião extra, mais perto do 1º jogo quando era importante colmatar ou parabenizar algum comportamento realizado nesse jogo.

Em período de competição continental, as reuniões técnicas com os jogadores não diferiam relativamente ao pré-jogo, contudo, eram feitas reuniões relativas ao objetivo proposto para a unidade de treino num momento anterior à saída para a mesma, e reuniões relativas ao estado do torneio, mais especificamente do nosso grupo.

Existiam, também, momentos de algumas reuniões individuais ou setoriais com os jogadores no período pré-competitivo da CAN. Neste momento de consolidação de processos era importante dar *feedbacks* relativamente a comportamentos a adotar, e nestas reuniões recorríamos ao vídeo para que a mensagem fosse passada de forma mais clara.

3.5. Reflexão sobre o Processo de Treino

Nas Seleções Nacionais, o Morfociclo Completo e o Morfociclo Congestionado são diferentes, derivado do tempo existente entre jogos e de concentração nas datas FIFA, sendo apenas alterado em momento das grandes competições, como aconteceu no caso da CAN 2023.

Na altura das grandes competições existe um período pré-competitivo no qual se tem, pelo menos, a possibilidade de se realizar um Morfociclo Completo (cerca de 10 a 15 dias até ao início da competição), entrando posteriormente, durante o período competitivo, numa fase de Morfociclo Congestionado, que contempla apenas 3 ou 4 dias entre jogos, o que leva à realização de um período de treino mais semelhante ao dos períodos FIFA.

Para existir uma perceção maior desta comparação, realizámos um levantamento do volume de treino existente em período Pré-CAN 2023 e durante a CAN 2023. Como se pode verificar na figura 67, até à 1ª jornada, frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim, realizou-se 68% do volume total de treino durante o nosso período total direcionado para a CAN 2023, que corresponderam a 11 Unidades de Treino num total de 18. Durante o período

competitivo, isto é, entre os jogos da Costa do Marfim e da Nigéria (3º e último jogo realizado) foram realizadas 7 Unidades de Treino, correspondendo a 32% do volume total de Unidades de Treino de todo o período CAN 2023.

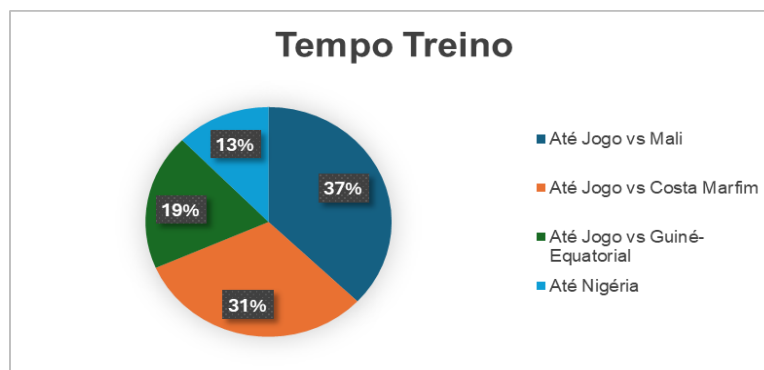


Figura 67 – Tempo de Treino Total

3.5.1. Período de Treino até ao jogo de preparação com a Seleção Nacional do Mali

O planeamento deste período pré-competitivo teve como foco a introdução de um novo sistema tático, o que serviu como orientação para a nossa estruturação e escolha dos momentos do jogo a serem trabalhados ao longo das 6 unidades de treino até ao jogo de preparação.

Incidimos em 48% do tempo na nossa organização ofensiva e transição defensiva, dois construtos que na nossa ideia não podem ser dissociados, isto porque a forma e os espaços que iremos ocupar em momento ofensivo irão condicionar e orientar o nosso posicionamento para o momento que se segue à nossa perda de bola. Esta decisão prendeu-se pela necessidade de que sentimos dos jogadores adquirirem conforto e conhecimento intrassectorial e intra-equipa para uma melhor performance coletiva. Outra estratégia utilizada foram os jogos formais condicionados, onde o contexto coletivo está muito presente e permite aos jogadores explorarem o sistema de uma forma mais organizada e próxima ao jogo, seja ela numa vertente ofensiva como defensiva.

Estes meios de treino corresponderam a 25% do volume total de treino. A organização defensiva e transição ofensiva (que tal como a organização ofensiva e transição defensiva não conseguimos dissociar) representa 18% do volume

total de treino. Exercícios de Técnica, que passaram por situações de passe e/ou finalização, conjuntamente com os jogos reduzidos, representaram 3% e 6%, respetivamente (Figura 68).

O Jogo de Preparação frente à Seleção Nacional do Mali foi um momento de corte muito impactante no processo de treino, que foi planeado para o período prévio à competição. Para além do resultado, a *performance* coletiva no novo sistema veio alterar o rumo que estava a ser levado, o que levou a um reajuste para as unidades de treino seguintes. Se este jogo não fosse de cariz particular, e as Unidades de Treino ponderadas a médio prazo, eu acredito que tivesse podido existir algumas vertentes do jogo/treino que pudessem ter sido descuradas. A primeira seria a inexistência de uma preparação Tático-Estratégica, que na minha ótica é essencial para que a *performance* coletiva seja melhor, bem como para que exista uma simbiose entre o modelo de jogo da equipa que treinamos e as situações padronizadas do adversário, o que nos fará saber quais poderão ser as potencialidades e debilidades que o seu modelo de jogo apresentará, sejam elas espaços, dinâmicas ou conexões relacionais dos jogadores.

Associado a este ponto, surge o treino e a preparação das Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas. A não preparação deste momento deveu-se à padronização já existente no trabalho que vem a ser desenvolvido ao longo do tempo, e como tal ficou para segundo plano, dando assim mais tempo para que fosse possível aprimorar outros aspetos mais relevantes para esta altura.

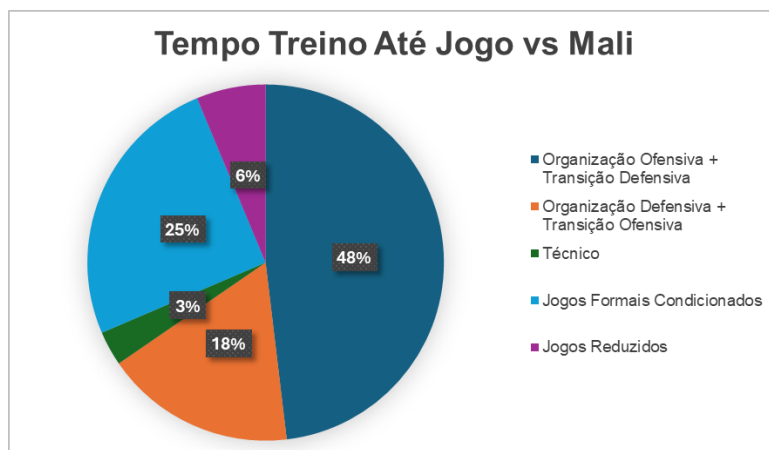


Figura 68 – Tempo de Treino dedicado a cada momento do jogo até ao jogo particular com a Seleção Nacional do Mali

3.5.2. Período de treino até ao jogo da 1ª Jornada da CAN 2023 com a Seleção Nacional da Costa do Marfim

O Morfociclo que se iniciava no jogo com o Mali era, novamente, completo. Existiram 5 Unidades de Treino e um dia de folga, que acabou por não ter muito cariz de folga porque foi utilizado para a fazer a viagem entre Bamako (capital do Mali) e Abidjan (capital da Costa do Marfim), onde iríamos ficar e jogar na CAN 2023. Esta viagem, num Microciclo Congestionado de Seleções Nacionais, teria consistido numa contrariedade grande no dia seguinte ao jogo, porque o período entre a saída do hotel em Bamako e a chegada ao hotel em Abidjan foi de cerca de 12 horas, e interferiria com o processo de recuperação.

O retorno ao sistema tático já incorporado na Seleção Nacional fez-nos alterar algumas esquematizações já feitas para os treinos que se iriam seguir, principalmente no tempo despendido em específico na organização defensiva e transição ofensiva, que acabou por ser de apenas 5%. Optámos por incorporar esse trabalho nos Jogos Formais Condicionados (30% do tempo) e também na componente Tático-Estratégica, à qual dedicamos 11%. A organização ofensiva e transição defensiva continuou a ser o nosso maior foco em termos de trabalho especializado (30%), sendo também trabalhado ao longo dos exercícios de Jogos Formais Condicionados e na componente Tático-Estratégica. O trabalho de Técnica e os Jogos Reduzidos surgem com maior frequência nesta altura,

porque os primeiros foram muitas vezes introduzidos nos momentos de ativação, e os segundos como forma de descompressão e de alguma competitividade que queríamos inserir no treino (Figura 69). Com a inclusão da vertente Tático-Estratégica, realizou-se também o trabalho dedicado às bolas paradas.

Com o término da semana, e após a realização do jogo, surgem as reflexões do trabalho desenvolvido de forma mais generalizada, em contraste com o que se passou no jogo. Lembro-me que na reflexão posterior ao jogo e início da preparação do jogo seguinte, fiquei com a sensação de que o trabalho tinha sido bem orientado, bem distribuído, dentro do que havia sido idealizado para as Unidades de Treino e para o jogo. Durante a realização deste trabalho, revendo as minhas notas e tendo agora o mapa de tempo dedicado a cada momento do jogo, mantenho a reflexão. Não sinto que tivesse sido descurada qualquer vertente do jogo em treino.

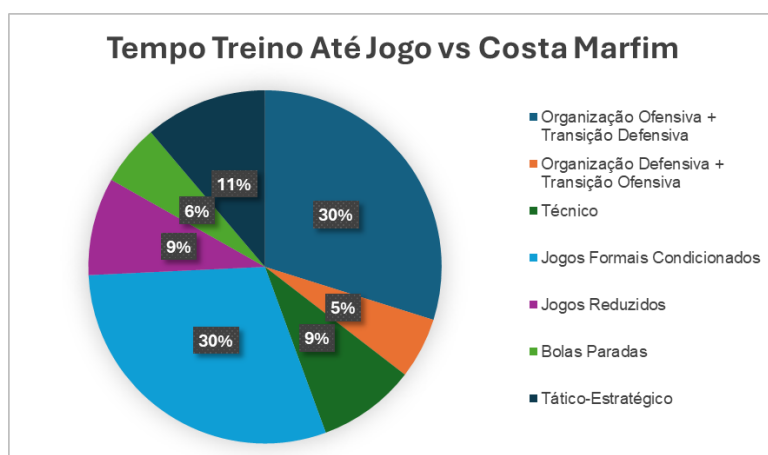


Figura 69 – Tempo de treino dedicado a cada momento do jogo até ao jogo da 1ª jornada da CAN 2023 com a Seleção Nacional da Costa do Marfim

3.5.3. Período de Treino Até ao Jogo da 2ª jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Guiné Equatorial

O Microciclo até ao jogo com a Guiné Equatorial já se enquadrou no Microciclo “Padrão”. Existiram 4 Unidades de Treino até ao jogo, contudo o jogo frente à Seleção Nacional da Costa do Marfim tinha sido realizado às 20h, e após o jogo realizou-se uma viagem de 1 hora de autocarro até chegarmos ao hotel.

Todo este processo, num período escasso para o jogo seguinte, apresenta um impacto grande, principalmente para se iniciar o processo de recuperação.

Como se verifica na Figura 70, a componente “Recuperação” teve um peso de 13%, tal como os Jogos Reduzidos. Ambos foram utilizados com uma vertente comum, mas com princípios diferentes. A Recuperação foi realizada apenas no dia +1/-4 para os jogadores que haviam jogado 45’ ou mais no dia anterior. Os Jogos Reduzidos foram também utilizados como recuperação mental durante o Microciclo, isto é, ao longo de uma competição curta como é o caso da CAN, vai começando a existir desgaste por parte dos jogadores, pela constante presença em estágio, pela manutenção de horários que acarretam automaticamente a conotação de trabalho, adicionando a vertente física associada ao treino e ao jogo, e a utilização de alguns jogos reduzidos permitiu que fosse possível os jogadores libertarem um pouco a carga informacional associada ao jogo, enquanto estavam em atividade e a continuar o processo de capacitação para o jogo que iríamos ter.

A organização ofensiva e a transição defensiva (35%) foram novamente os momentos do jogo que mais trabalhámos, seguido da vertente Tático-Estratégica (24%) e, por último, a organização defensiva e a transição ofensiva (15%). Dentro de um Microciclo em que não foi possível ter o grupo todo disponível no dia +1/-4 e no dia -1, porque neste dia o treino havia sido marcado para menos de 24 horas antes do jogo, como tal as cargas de trabalho físico, mas também mental, tiveram de ser cuidadosamente ajustadas para que no dia seguinte os jogadores se pudessem apresentar na plenitude das suas capacidades.

Este Microciclo foi ao encontro do nosso “Padrão”, não nos alterando significativamente as dinâmicas de treino. Creio que poderia ter existido algum foco nas bolas paradas, visto serem um aspeto cada vez mais diferenciador no jogo, contudo acho que o Microciclo foi bem ajustado às necessidades e condições existentes. Conseguimos abordar ideias macro pertencentes ao nosso modelo de jogo e, ao mesmo tempo, conjugá-las com momento tático-estratégicos para criarmos uma conexão mais rápida entre as nossas ideias e aquilo que acreditávamos que poderia acontecer no jogo, derivado da análise previamente feita do próximo adversário.

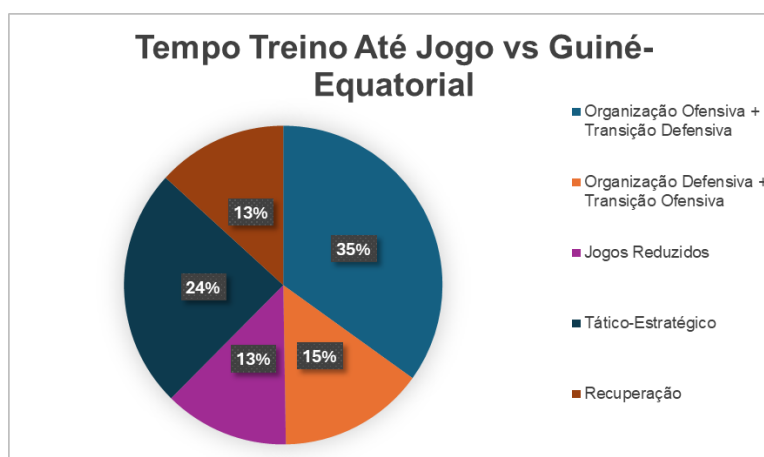


Figura 70 - Tempo de Treino Dedicado a cada Momento do Jogo até ao Jogo da 2ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Guiné Equatorial

3.5.4. Período de treino até ao jogo da 3ª Jornada da CAN 2023 com a Seleção Nacional da Nigéria

Este microciclo congestionado contempla 2 jogos, sendo a distância temporal entre o 1º e 2º jogos de 3 ou 4 dias. Neste caso, entre a 2ª e 3ª jornada foram 4 dias, ou seja, existiu a possibilidade de se realizarem 3 treinos entre jogos. Importa destacar o horário a que o jogo foi realizado: com a Seleção Nacional da Guiné-Equatorial foi às 14h locais, o que nos deu mais algum tempo de descanso, atingindo quase as 96 horas de repouso entre jogos. Contudo, o jogo frente à Guiné Equatorial fez-nos alterar o nosso planeamento, pois a derrota deixou algumas sequelas, sobretudo mentais, porque era um jogo extremamente importante nas nossas ambições de prosseguir na competição.

Assim, o microciclo teve novamente uma componente de recuperação de 19% — foi mais pesado em termos temporais porque o microciclo teve menos 1 dia do que o anterior. Utilizámos somente 7% do tempo em exercícios que trabalhassem a nossa organização ofensiva e transição defensiva, restando 37% para Jogos Reduzidos e para a vertente Tático-Estratégica (Figura 71).

O tempo destinado a cada Momento do Jogo não vai de encontro ao que havia preconizado, ou acredite que deva ser feito. Acho que apesar do pouco tempo se pode trabalhar as vertentes do nosso Modelo de Jogo em dia de jogo +1, mesmo em regime de Recuperação. Algumas solicitações físicas podem até auxiliar no processo de recuperação, e como tal seria possível conciliar ambas

as vertentes do treino, conseguindo produzir algum trabalho fundamental de desenvolvimento coletivo. Com isto, no dia de jogo +2/-2 poder-se-ia orientar o trabalho numa direção mais Tático-Estratégica, no qual se poderia utilizar um pouco mais de densidade, principalmente mental.

Contudo, e com as condicionantes mentais de fadiga derivadas dos resultados menos conseguidos, o planeamento realizado foi o possível e que nos daria algumas hipóteses de preparar a equipa para competir no jogo com a Nigéria. Por isso utilizaram-se Jogos Reduzidos/Descontextualizados na mesma proporção da vertente Tática-Estratégica, por forma a conseguirmos compactar a atenção e o resto de lucidez mental para os momentos de trabalho relevantes para o jogo, e no tempo restante criar uma libertação mental, jogando.

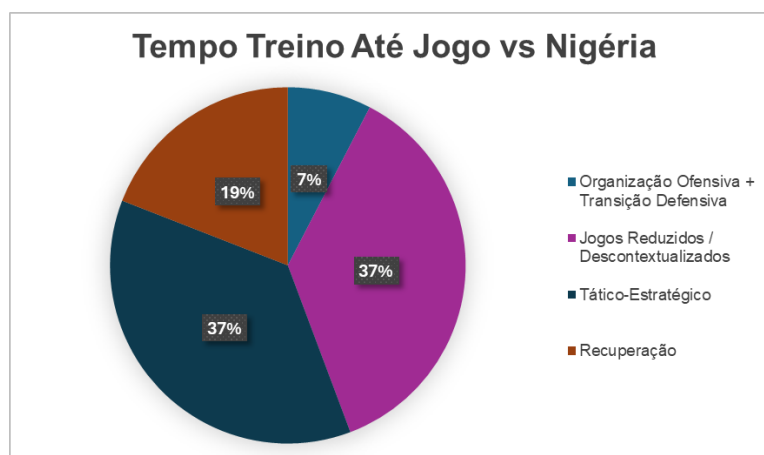


Figura 71 - Tempo de Treino Dedicado a cada Momento do Jogo até ao Jogo da 3ª Jornada da CAN 2023 frente à Seleção Nacional da Nigéria

3.5.5. Tempo de treino dedicado a cada momento do jogo e outros constituintes

Durante todo o mês analisado, o processo de treino orientou-se maioritariamente para o nosso Modelo de Jogo, tendo tido um peso global de 63%, dispersos por 34% dedicados à nossa organização ofensiva e transição defensiva; 11% orientados para a organização defensiva e transição ofensiva e 18% foram despendidos em Jogos Formais Condicionados, nos quais o nosso Modelo de Jogo era o foco principal englobando de forma maioritária o frente-a-

frente das nossas organizações ofensiva e defensiva com as transições respectivas associadas.

A vertente Tático-Estratégica, apesar de ter entrado no Microciclo em período competitivo, teve um peso de 14% do tempo de treino porque encerrava em si uma importância grande na nossa conceção de preparação do jogo, mas também porque o pouco tempo existente no Microciclo “Padrão” criava uma necessidade maior de exercitação do que poderia ser o jogo, e não tanto uma contínua modelação da nossa ideia de jogo. Ainda numa vertente Tático-Estratégica, as bolas paradas tiveram 1% do tempo de treino dedicado.

Numa vertente não tão orientada para o Modelo de Jogo ou o Jogo, 13% foram utilizados para Jogos Reduzidos/Descontextualizados, 5% para períodos de Recuperação (também só utilizados em período competitivo), e 4 % foram dedicados a Exercícios Técnicos (Figura 72).

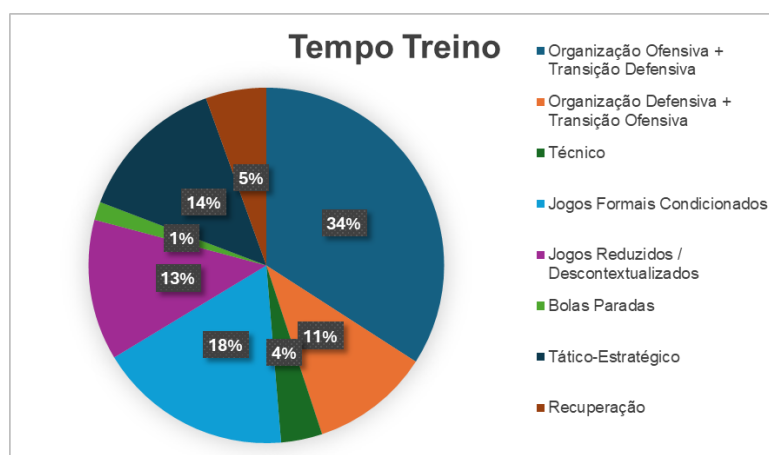


Figura 72 - Tempo de treino dedicado a cada Momento do Jogo durante todo o período analisado

Após a análise e reflexão do tempo dedicado a cada momento do jogo e outras especificidades associadas, concluí que a utilização de jogos formais condicionados parecem ser uma boa maneira de ultrapassar a parte menos “motivacional” que o trabalho de organização defensiva e transição ofensiva possa ter, pois durante estes momentos mais formais o contraste de ambos os Momentos do Jogo trazem consigo uma orientação competitiva, mas ao mesmo tempo motivadora para a realização de determinado trabalho mais específico.

Senti, também, que o trabalho dedicado à vertente tático-estratégica pode ser mais utilizado em períodos curtos para treino, principalmente se for realizado

o trabalho de compensação de cargas imediatamente a seguir ao jogo. Esta compensação de cargas libertaria, pelo menos, parte do tempo dedicado a situações de recuperação, ou de sessões de treino em dupla carga, o que permitiria a utilização desses períodos para trabalhos mais específicos dedicados ao Modelo de Jogo, ou a momentos Tático-Estratégicos, onde estariam inseridos momentos de Bola Parada, que foram muito escassos ao longo de todo o processo.

Não é possível descurar o contexto e o estado mental em que a equipa estava e se foi inserindo ao longo do torneio, e com isso é-me possível também compreender e subscrever o trabalho realizado, bem como as opções tomadas para o tempo dedicado a cada Momento do Jogo durante os Microciclos que foram estudados.

3.6. Caracterização da época desportiva 2023/2024

A época desportiva 2023/24 foi bastante rica em termos competitivos, derivado das variadas competições em que estivemos inseridos. Tivemos a oportunidade de disputar a Jornada final da Qualificação para a CAN 2023, disputámos as duas primeiras jornadas da Qualificação para o Mundial de 2026, tivemos um estágio particular e, o *ex-libris* do futebol africano, a CAN 2023, que foi disputada em janeiro de 2024 devido às condições climáticas que se fazem sentir durante o verão no país organizador, a Costa do Marfim.

De seguida, referir-me-ei a cada um dos contextos.

3.6.1. Qualificação CAN 2023

A qualificação para a CAN 2023 é feita em moldes diferentes do contexto de seleções europeias. Os grupos são constituídos por 4 equipas, e as 2 primeiras classificadas garantem o apuramento direto para o torneio final.

O nosso grupo de qualificação foi composto pelas Seleções Nacionais da Nigéria, Serra Leoa e São Tomé e Príncipe. A Nigéria era a candidata principal a apurar-se em 1º lugar e, de seguida, segundo a lógica dos “potes” de

apuramento, seria a Serra Leoa, que se encontrava no “pote” 2, seguida pela Guiné-Bissau no “pote” 3 e, por fim, São Tomé e Príncipe no último lugar.

Contudo, e derivado do passado recente de sucesso nas qualificações para esta competição, o nosso objetivo interno era garantir a qualificação para a CAN 2023. Sabíamos que existiam certos resultados que deveríamos alcançar para que conseguíssemos o nosso objetivo, e estávamos preparados. O percurso iniciou-se frente a São Tomé e Príncipe, um jogo que vencemos por 5-1, e a jornada 2 trazia-nos o primeiro grande desafio nesta competição: ir jogar a “casa” da Serra Leoa.

O fenómeno de jogar na sua própria “casa” em contexto de Seleção Nacional cria uma vantagem que advém da conexão criada diretamente com a sua sociedade (Smith, 2005), e isso cria uma expectativa mais elevada de autoeficácia e de confiança nos próprios jogadores (Bray, Jones, & Owen, 2002; Carre, Muir, Belanger, & Putnam, 2006) derivados da maior familiarização com o ambiente do jogo, criando uma menor oscilação na *performance* dos jogadores (Pollard, 2008). Em África este fenómeno é ainda mais extrapolado derivado da relação muito próxima que existe entre os jogadores e a sociedade, e do orgulho provocado cada vez que a sua equipa nacional joga.

Dentro deste contexto, acabámos por ter alguma “sorte” pois o campo da Serra Leoa encontrava-se interdito para jogo, e tivemos de o realizar em campo neutro, que acabou por ser na Guiné-Bissau. O jogo terminou 2-2, e acabámos por ganhar uma vantagem muito interessante perante o nosso adversário direto pela qualificação.

Os 2 jogos seguintes foram contra a Nigéria, orientada pelo treinador português José Peseiro, e nos quais demos um passo muito grande para o nosso objetivo. Contrariando todas as possibilidades e expectativas, conseguimos uma vitória por 1-0 em Abuja, Nigéria. O jogo de volta, em Bissau, terminou com 1-0 para a Nigéria. A jornada seguinte foi realizada na época transata, em Bissau, contra São Tomé e Príncipe. Na minha opinião, acaba por ser o nosso pior jogo desta qualificação. Ganhámos por apenas 1-0, mas todo o ambiente festivo pré-jogo influenciou a nossa performance e podia ter acabado por se tornar num dissabor. Com a vitória, a qualificação estava praticamente garantida, e dependíamos apenas do resultado entre Serra Leoa e a Nigéria.

A última jornada, realizada esta época (2023/2024), acaba por ser uma celebração em Bissau, visto que estávamos qualificados. Esta situação permitiu-nos trazer alguns jogadores novos para se avaliar *in loco* e em contexto de competição. Este jogo acabou por ser uma agradável surpresa e trouxe-nos mais algumas soluções para as nossas escolhas para convocatórias futuras.

Quadro 16 – Classificação na Qualificação CAN 2023 – Costa do Marfim

GRUPO A		
Posição	Equipas	Pontos
1	Nigéria	15
2	GUINÉ-BISSAU	13
3	Serra Leoa	5
4	São Tomé e Príncipe	1

Quadro 17 – Resultados na Qualificação CAN 2023 – Costa do Marfim

Jogos	Resultado
GUINÉ-BISSAU vs São Tomé e Príncipe	5x1
Serra Leoa vs GUINÉ-BISSAU	2x2
Nigéria vs GUINÉ-BISSAU	0x1
GUINÉ-BISSAU vs Nigéria	0x1
São Tomé e Príncipe vs GUINÉ-BISSAU	0x1
GUINÉ-BISSAU vs Serra Leoa	2x1

3.6.2. Qualificação Mundial 2026

Pela primeira vez na história da Qualificação para um Mundial na região africana, todos os 54 países participaram numa qualificação única, isto é, antigamente existia uma pré-eliminatória para a qualificação, na qual apenas competiam as Seleções Nacionais com as posições mais baixas no *ranking* da Confederação Africana de Futebol (CAF), para posteriormente poderem participar na qualificação propriamente dita.

Esta mudança levou a que fossem constituídos 9 grupos de apuramento com 6 Seleções Nacionais cada um. De cada grupo apurar-se-iam diretamente para o Campeonato do Mundo 1 equipa (1º classificado), e os 4 melhores segundos classificados disputariam um *play-off* continental em forma de ligilha, que lhes daria o acesso a um segundo *play-off*, desta vez intercontinental, para tentarem chegar à fase final do Mundial.

Com isto, fomos sorteados conjuntamente com as Seleções Nacionais do Egito, Burkina Faso, Serra Leoa, Etiópia e Djibuti. Este novo formato trouxe consigo pontos positivos, como sendo a aproximação de todos os países através do futebol, bem como dar a oportunidade de todos sonharem em competir ao mais alto nível, contra muitos dos ídolos antes inatingíveis. Permitiu, também, a possibilidade que Federações de países mais modestos financeiramente pudessem angariar mais apoios por jogarem um maior número de jogos oficiais, e com isso promoverem e desenvolverem o futebol nos seus países. Contudo, trouxe também um enorme hiato competitivo e de qualidade entre várias seleções. Existiram confrontos entre alguns dos melhores jogadores do mundo, com jogadores completamente amadores, que muitas vezes têm de ter outras profissões para sobreviver, e que, quem sabe, terão as suas primeiras viagens para o exterior do país para representar as suas Seleções Nacionais.

Após termos consumado a 4ª Qualificação consecutiva para a Taça das Nações Africanas (CAN), tentamos desta feita elevar a fasquia, e tentar sonhar com uma ida ao Campeonato do Mundo. O grupo era complicado, com equipas que são potências continentais, contudo achámos que os próprios jogadores deveriam ter este estímulo. Pareceu-me um objetivo um pouco elevado devido, principalmente, às Seleções do Egito e do Burkina Faso, que são sempre candidatas a qualificarem-se. Contudo, acho que se mantivéssemos o objetivo de fazer o melhor possível poderíamos cair numa rotina pouco ambiciosa, e isso poderia levar a uma certa apatia competitiva.

No estágio de novembro de 2023 realizámos as duas primeiras jornadas do apuramento. A jornada 1 foi “fora” de casa, porque mais uma vez realizámos o jogo em estádio neutro, contabilizando como sendo o terreno do Burkina Faso. O jogo terminou 1-1. Na segunda jornada jogámos novamente em terreno neutro, desta feita contra a Seleção Nacional do Djibuti. Vencemos por 1-0, num jogo francamente mau da nossa parte, mas a distância das viagens que tivemos de realizar, entre outros processos que poderiam ter sido geridos de maneira diferente, tiveram também impacto nesta nossa exibição.

Quadro 18 – Qualificação Mundial 2026 EUA, Canadá e México

GRUPO A		
Posição	Equipas	Pontos
1	Egito	6
2	Burkina Faso	4
3	GUINÉ-BISSAU	4
4	Serra Leoa	1
5	Etiópia	1
6	Djibuti	1

Quadro 19 – Resultados na Qualificação Mundial 2026 EUA, Canadá e México

Jogos	Resultado
Burkina Faso vs GUINÉ-BISSAU	1x1
Djibuti vs GUINÉ-BISSAU	0x1

3.6.3. Taça das Nações Africanas 2023 – Costa do Marfim

Atualmente, o seu formato é igual ao do Campeonato da Europa de Futebol. Um torneio constituído por 6 grupos com 4 equipas cada um. Destes 6 grupos apurar-se-iam de forma automática para os oitavos de final as 2 melhores equipas de cada grupo, a quem se juntariam os 4 melhores terceiros classificados dos 6 grupos.

Fomos sorteados no grupo A, conjuntamente com a Seleção anfitriã e vencedora do torneio por 2 vezes, a Costa do Marfim. Com a Seleção da Nigéria treinada pelo Professor José Peseiro, e que já ganhou por 3 vezes a competição, e com a Guiné-Equatorial.

A Jornada 1 foi o jogo de abertura do torneio, existindo uma dificuldade extrema em todos os sentidos. Jogo contra a anfitriã que tinha de mostrar poderio perante os seus adeptos; 1º jogo na grande competição e o jogo de abertura do torneio. Acabámos por perder por 2-0.

Na 2ª jornada defrontámos a Seleção Nacional da Guiné-Equatorial, num jogo muito atípico derivado dos erros que cometemos, e que não eram comuns,

nomeadamente erros individuais em momentos e situações chave, que acabaram por abalar a nossa confiança e ditou uma nova derrota por 4-2.

Na última jornada do grupo, o nosso jogo do tudo por tudo, em busca de uma vitória que poderia abrir-nos as portas da qualificação através dos melhores terceiros qualificados. Foi contra a Nigéria e o jogo terminou com derrota por 1-0, terminando a prestação com 3 derrotas.

Quadro 20 – Classificação na Fase de Grupos CAN 2023 – Costa do Marfim

GRUPO A		
Posição	Equipas	Pontos
1	Guiné Equatorial	7
2	Nigéria	7
3	Costa do Marfim	3
4	GUINÉ-BISSAU	0

Quadro 21 – Resultados na Fase de Grupos Taça das Nações Africanas 2023 – Costa do Marfim

Jogos	Resultado
Costa do Marfim vs GUINÉ-BISSAU	2x0
Guiné Equatorial vs GUINÉ-BISSAU	4x2
GUINÉ-BISSAU vs Nigéria	0x1

3.7. Análise coletiva e individual do adversário

A procura do conhecimento do adversário criará uma ajuda fundamental ao trabalho de treino diário, mas também trará um conforto psicológico a todos os intervenientes (*staff* técnico e jogadores) por forma a estarem mais preparados para o que poderão encontrar individual e coletivamente. Com isso, poderão projetar os cenários que lhes tragam maior confiança e autoestima para enfrentar o adversário seguinte.

A prática desta função nem sempre foi de fácil realização, e por variados motivos. Primeiramente, os recursos disponíveis por parte da estrutura nacional eram muito escassos, o que criou contingências principalmente ao nível de

celeridade de realização de determinados processos. Além disso, o contexto africano é muito distinto, isto é, se durante esta época desportiva jogamos com seleções como Costa do Marfim, Nigéria e Burkina Faso, cujos jogos são televisionados, com filmagens de elevada qualidade e técnicas, o mesmo não se poderá dizer dos jogos disputados por Djibuti. Deve, contudo, destacar-se o esforço existente por parte da CAF para alterar este rumo, tentando com isso melhorar as transmissões televisivas dos jogos a seu cargo.

A dificuldade da criação de uma análise individual dos jogadores adversários era muito semelhante à apresentada pela análise coletiva. Isto porque os jogadores das melhores seleções africanas jogam maioritariamente na Europa, ou noutros locais com televisionamento muito bom, o que facilitava a recolha de imagens e de informação para um melhor conhecimento. Por outro lado, as Seleções Nacionais de *ranking* inferior tinham grande parte dos seus jogadores, se não todos, a jogar no campeonato local, e a informação televisiva não existe, o que criava constrangimentos, obrigando a que a recolha de informação fosse mais deficitária e apenas baseada no desempenho dos jogadores na Seleção Nacional, se tivessem participado nos jogos anteriores.

Para a realização dos relatórios de observação coletiva, e após ter o conhecimento do contexto em que estava inserido, sugeri aos meus colegas que os relatórios de análise fossem realizados de maneiras distintas consoante a jornada em que defrontávamos os nossos adversários. Isto é, se a jornada competitiva tivesse só um jogo, a análise seria feita através dos últimos 2 ou 3 jogos, consoante a necessidade de aprofundamento, ou se um dos resultados fosse extremamente desnivelado. O número de jogos parece reduzido, contudo o contexto africano tem particularidades distintas das encontradas na Europa, levando a que exista uma grande entrega do processo coletivo à qualidade e características individuais dos jogadores, adicionando ainda que a constante procura de novos jogadores, principalmente descendentes de locais, que possam viver e jogar em contextos europeus, e que possam aportar um nível superior de qualidade às suas equipas, criando automaticamente processos distintos dos jogos anteriores.

Se a jornada fosse constituída por 2 jogos, existia uma análise semelhante à descrita anteriormente para ambas as equipas, contudo, para a 2ª jornada da janela competitiva, o relatório de apresentação à equipa técnica era reforçado

com o jogo da 1ª jornada, e o relatório apresentado aos jogadores era apenas suportado pelo jogo da 1ª jornada, para que a informação fosse o mais recente possível.

Os relatórios apresentados à equipa técnica foram em suporte de vídeo, mas também através de texto — pedido expresso do Selecionador Nacional. Aos jogadores, anteriormente, era apenas apresentado o vídeo em jeito de palestra pré-jogo. Contudo, após a palestra e muitas vezes durante o decorrer do estágio, principalmente nas sessões de treino, os jogadores aproximavam-se de mim e começavam a questionar acerca do próximo adversário, individual e coletivamente. Devido a isso, sugeri ao Selecionador Nacional a realização de um relatório mais simplificado para ser entregue aos jogadores, para que aqueles que quisessem começar a estudar um pouco o adversário o pudessem fazer individualmente (Figura 74).



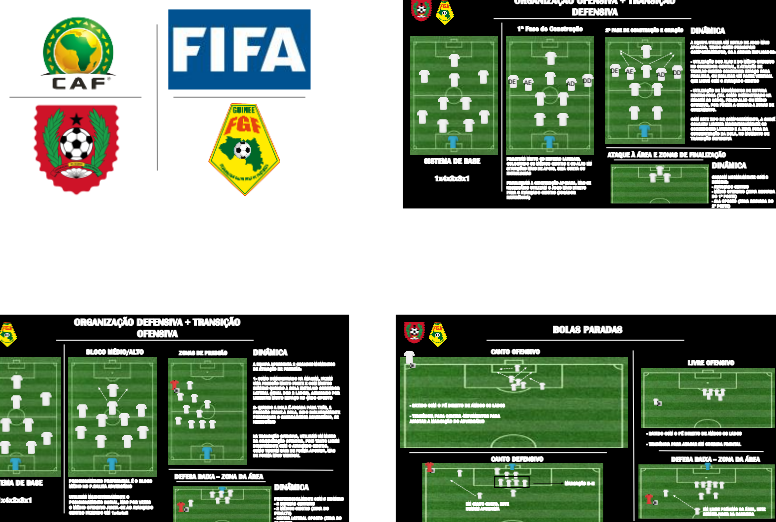


Figura 74 – Relatório coletivo simplificado entregue aos Jogadores

3.8. Análise coletiva e individual da Seleção Nacional da Guiné-Bissau

Este processo de análise era feito em dois momentos distintos: o primeiro em situação de trabalho fora dos estágios competitivos; o segundo desenvolvido em fase competitiva.

A análise coletiva, no trabalho realizado fora dos períodos competitivos, baseava-se em rever os jogos do estágio anterior, para que nos fosse possível refletir acerca da nossa *performance*, por forma a verificar se a idealização do trabalho e o respetivo transfere para situação de jogo havia sido realizada com sucesso.

Em período competitivo, o processo tinha adições como a análise ao processo de treino, que era muito relevante para a perceção do trabalho desenvolvido. No fim de qualquer treino, com um ou mais exercícios de cariz tático, e que achássemos relevante ser captado para posterior análise, realizava a análise no estágio por forma a conseguir dar *feedback* à restante equipa técnica, e se necessário demonstrar alguns excertos que pudessem ser solicitados ou necessários para suportar a minha opinião.

O outro momento, em situação competitiva, era a análise pós-jogo (Figuras 75 e 76). Esta análise era feita imediatamente a seguir ao jogo, para que fosse possível na manhã seguinte passar a informação relevante, bem como

para que fosse possível ter tempo para analisar o adversário seguinte, para a preparação estratégica. Esta análise da nossa equipa era sempre feita através da gravação do jogo, o que permitia acesso direto ao jogo sem necessitar de momentos de espera pelo vídeo final. Estes relatórios eram realizados em suporte vídeo, porque não existia necessidade (e também algum tempo) para que se criasse um outro suporte, pois a sua visualização e receção, por parte da restante equipa técnica, podia ser feita de forma direta.



Figura 75 – Exemplo do tipo de Análise pós-jogo realizado relativamente ao que era pedido à equipa



Figura 76 – Exemplo do tipo de Análise pós-jogo realizado relativamente ao que era necessário melhorar

Relativamente à análise individual, foi um processo distinto em contexto não competitivo e competitivo. Durante o momento não competitivo, o trabalho passava por acompanhar e analisar a *performance* dos jogadores presentes na nossa lista de convocáveis, fosse num momento de observação *in loco*, ou posteriormente através de vídeo. O objetivo era procurar e acompanhar novos jogadores que pudessem acrescentar qualidade ao plantel, e com isto fazer parte da lista de elegíveis.

Posteriormente, e de forma semanal, enviava um relatório a todos os meus colegas com a situação atualizada de cada um dos nossos jogadores, por forma a ser possível começar a idealizar, não só a lista final dos convocados, como também a devida preparação do próximo período competitivo. Neste relatório constava a sua atuação em termos de minutos jogados, como titular, suplente ou convocado mas não utilizado, e ainda a sua participação no último jogo; outras estatísticas básicas como número de golos (as assistências não eram contabilizadas, contudo com a análise de vídeo era possível compreender a sua intervenção e relevância na equipa) e, um ponto que para mim era dos mais relevantes, que posicionamento ocupava no seu clube e inserido em que sistema, por forma a conseguirmos aferir a melhor forma de explorarmos a nossa equipa, e de sabermos o que cada jogador estava capaz de nos oferecer para cada jogo (figura 77).

Esta análise, no último fim de semana antes da concentração para período competitivo, tinha um documento acrescido, no qual era descrito os minutos de jogo realizados pelo jogador, a data do jogo, que variava de jogador para jogador e permitia-nos distinguir jogadores que precisavam de maior tempo de recuperação relativamente aos restantes colegas, mas também se tinha sido jogado fora ou em casa, para que pudséssemos ter uma perceção maior do efeito que a fadiga do jogador. A viagem até à concentração da Seleção Nacional era um ponto a considerar, mas estas deslocações após o jogo nem sempre eram simples de prever, e como tal era importante anteciparmos algum cenário de maior fadiga que pudesse suceder com algum jogador (figura 78).

A análise individual realizada em período competitivo assemelhava-se à coletiva, contudo existia maior foco nas tarefas pretendidas para cada jogador em cada posição. Na figura 79 é possível ver a mensagem que se pretendia passar a um dos jogadores. Neste caso, seria demonstrar ao jogador a

possibilidade de aproveitamento do espaço libertado pelo adversário, que nos permitia entrar em contra-ataque, dando as variadas soluções para esse processo ocorrer — a bola foi jogada pelo trajeto demonstrado pela seta vermelha, e não pelo trajeto demonstrado a verde, que seria aquele que era o pretendido para uma situação de jogo como a que se estava a suceder.

TEMPO JOGADORES



JOGADOR	MINUTOS COMO TITULAR	MINUTOS COMO SUPLENTE UTILIZADO	CONVOCADO NÃO UTILIZADO	MINUTOS ÚLTIMO JOGO	POSIÇÃO JOGA NO CLUBE	GOLOS
	90'	0'	10	Não Convocado	Guarda-Redes	
	720'	0'	0	90' (17/12)	Guarda-Redes	
	270' (informação pode estar incompleta)	0'	6	Suplente (17/12)	Guarda-Redes	
	210'	0'	8	Suplente (16/12)	Guarda-Redes	
	180'				Guarda-Redes	
	650'	0'	0	82' (15/12)	Defesa Direito (1-4-2-3-1)	
	351'	54'	6	Suplente (17/12)	Defesa Direito (1-4-2-3-1)	
	0'	41'	2	Não Convocado	Ala Direito (1-4-2-3-1) (último jogo)	
	1000'	9'	2	Suplente (17/12)	Defesa Central Esquerdo (1-4-2-3-1)	
	1350'	0'	0	Jogo dia 19/12	Defesa Central Direito (1-4-2-3-1)	
	511'	103'	4	90' (16/12)	Médio Centro/Defensivo (1-4-2-3-1 / 1-4-3-3)	
	900'	0'	1	90' (16/12)	Sem informação	
	180'	15'	1	Não Convocado	JÁ TREINA COM A EQUIPA	
90' (Equipa B)	0'	0'	2	Não Convocado		

Figura 77 – Exemplo de Relatório Semanal Individual enviado à Equipa Técnica

JOGADOR	ADVERSÁRIO	TEMPO DE JOGO	DATA
	Oostende (F)	Suplente Não Utilizado	11/11 (Sábado)
	Tilkratis (C)	90'	11/11 (Sábado)
	Gondomar (F)	90'	12/11 (Domingo)
	Baladeyet El Mahalla (F)	90'	04/11 (Sábado)
	Real Sociedad (C)	90'	11/11 (Sábado)
	Pendikspor (F)	7' (Suplente)	12/11 (Domingo)
	Nantes (C)	22' (Suplente)	12/11 (Domingo)
	Valenciennes (F)	90'	11/11 (Sábado)
	Benfica B (C)	90'	12/11 (Domingo)
	Real Ávila (C)	90'	12/11 (Domingo)
	Alanyaspor (F)	2' (Suplente)	11/11 (Sábado)
	Al Khaleej (F)	90'	09/10 (Quinta-feira)
	Anorthosis (F)	Suplente Não Utilizado	11/10
	Os Sandinenses (F)	65'	12/11 (Domingo)
	AEL Limassol (C)	90'	11/11 (Sábado)
	Blackpool (C)	Suplente Não Utilizado	11/11 (Sábado)
	Basel (C)	25' (Suplente)	05/11 (Domingo)
	Benfica B (C)	64'	12/11 (Domingo)
	Nordsjælland (C)	13' (Suplente)	12/11 (Domingo)
	Patro (F)	90'	12/11 (Domingo)
	Real Sociedad (C)	1' (Suplente)	11/11 (Sábado)
	PAOK (F)	74'	12/11 (Domingo)
	Rennes (F)	64'	12/11 (Domingo)

Figura 78 – Exemplo de Relatório Pré-Estágio Competitivo



Figura 79 – Exemplo de Análise individual em treino

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional

Parti para esta época desportiva com expectativas elevadas relativamente ao que poderia suceder a nível profissional e pessoal. A existência da Taça das Confederações Africanas foi algo que me deixou ansioso, não só por lá estar, mas por todo o caminho que faríamos até lá chegar. Desde jovem que um dos meus grandes sonhos era trabalhar em África, portanto este trajeto que percorri foi realizado com uma alegria e um gosto pessoal tremendo.

Contudo, não poderia descurar a vertente profissional, e estive inserido num contexto, que apesar de já estar totalmente integrado, era de alto rendimento, e isso não podia ser toldado pela minha vertente pessoal. Creio que este foi um dos pontos que mais consegui desenvolver ao longo do ano. Creio ter conseguido maturar-me enquanto profissional por este acréscimo às minhas capacidades, ou seja, não estava só ali para viver o sonho, estava ali para trabalhar, fazer o meu papel da melhor forma que sei, e conseguir com isso ajudar a minha equipa a atingir os objetivos a que se tinha proposto.

A reflexão seguinte encontra-se dividida em 4 partes:

- Estágio de setembro de 2023
- Estágio de outubro de 2023
- Estágio de novembro de 2023
- Estágio Pré-CAN e CAN 2023

Esta divisão deve-se, primeiramente, pela distância temporal existente entre eles — cerca de um mês de diferença, para além de que aconteceu algo inédito: todos os estágios tiveram uma competição diferente dentro de si, como tal, muita coisa era acrescentada, alterada e repensada, o que me criava momentos de reflexão distintos.

O meu período reflexivo começava imediatamente em momento de estágio, e muitas vezes gostava de o fazer junto dos meus colegas, porque eu sempre gostei de tentar validar e contrastar as minhas ideias junto a quem eu atribuo competência e conhecimento. Posteriormente, conjugava isso com alguma literatura e, no final, criava uma espécie de macro ideia, que me ajudava a moldar a minha forma de ver, não só o futebol, mas também a sociedade e os desafios futuros.

4.1. Estágio de setembro de 2023

Estágio atípico, mas ao mesmo tempo muito importante para nós. Estávamos já qualificados para a CAN 2023, e precisávamos de tentar trazer dinâmicas novas para a equipa enquanto conseguíamos ser competitivos, porque o jogo contra a Serra Leoa que disputaríamos seria um jogo de qualificação, em Bissau, e como tal queríamos que aquele momento de comunhão com o povo guineense fosse celebrado com um sucesso.

Pela segunda vez durante a minha estadia na Seleção Nacional existiu para este estágio uma pequena “revolução” nos convocados — a outra havia sido após a CAN 2021, num estágio particular, no qual foram convocados maioritariamente jovens jogadores que poderiam começar, desde logo, a aportar novidade à Seleção Nacional.

Admito que, inicialmente, a ideia pareceu-me arriscada, porque apesar da indiscutível qualidade dos jogadores, e do conhecimento que tínhamos deles, seria a primeira internacionalização para a grande maioria dos jogadores — pelo menos 8 jogadores fizeram a sua estreia, e isso poderia trazer algum nervosismo, e não conseguirmos ter o resultado que desejávamos.

Durante os treinos fui sentindo que poderia resultar, mas ainda estaria por comprovar em momento competitivo, e isso deixou-me com dúvidas. Acabámos por ganhar 2-1, um jogo que não foi espetacular, existindo momentos de grande felicidade, e algumas das minhas desconfianças comprovaram-se. Existiram processos coletivos que se demonstraram frágeis derivados do pouco tempo de trabalho. A nossa organização defensiva teve momentos de desequilíbrios estruturais que nos poderiam ter feito sofrer um ou mais golos. Na nossa organização ofensiva, verificaram-se decisões ineficazes por parte dos jogadores devido à existência de compreensões e de visões do jogo diferentes, e que o tempo passado em conjunto em processo de treino não foi suficiente para criar uma consciência coletiva comum.

Contudo, creio que muitos dos jogadores conseguiram demonstrar que poderiam ter qualidade para pertencer ao grupo de convocáveis para o nosso próximo estágio, que seria particular, o que poderia ajudar a solidificar alguns comportamentos e conhecimentos. Revelou-se um estágio positivo, tendo-se obtido uma vitória, e acerto nos convocados, que dariam continuidade à sua

presença na Seleção Nacional, inclusive com alguns posteriormente convocados para a CAN 2023.

Este estágio trouxe consigo dois pontos novos na minha experiência profissional, que acabariam por estar conectados, e que me obrigaram a refletir previamente acerca de como abordar essas questões. Primeiramente, a convocatória em si. Foram convocados muitos jogadores pela primeira vez, algo “normal” numa estrutura de Seleção Nacional, mas todos eles muito jovens, com idades entre os 20 e os 22 anos, excetuando um jogador já mais experiente. A segunda experiência foi a disputa de um jogo oficial para uma qualificação, no qual o resultado não alteraria em nada a classificação final, acrescentando ainda que seria o jogo da “festa da qualificação” para a CAN 2023, mas que nos poderia permitir alcançar um *record* de pontos numa qualificação.

Com a conjugação destes dois pontos surge o meu momento de reflexão relativamente à abordagem que deveríamos ter junto dos jogadores, principalmente no momento de comunicação, em contexto de treino e no contexto de reunião aquando da passagem de informação acerca do nosso adversário, isto para que eles compreendessem a importância do jogo para cada um deles, mas também para a Seleção Nacional, e não fossem demasiado “imbuídos” no espírito de festa que se poderia vir a fazer em torno do estágio.

A abordagem seria simples: manter a nossa dinâmica de trabalho, o foco nos objetivos delineados para este jogo, nomeadamente ganhar, integrar os novos jogadores e alcançar o *record* de pontos, e passar pelo exemplo que a abordagem a este jogo seria tudo menos festiva. Num plano mais individual, principalmente no momento de transmissão de informação relativa ao adversário, como responsável pela análise, seleção e edição do vídeo a apresentar, estive com algumas dúvidas relativamente à edição que faria nos cortes de vídeo selecionados, isto porque dentro do contexto seleção existia já um “padrão” de apresentação que eu sabia que funcionava com os jogadores que integravam a grande maioria das convocatórias, onde havia espaço para que os jogadores pudessem acrescentar alguma dúvida ou comentário. Neste caso, estava sem uma base relativamente à abordagem que se poderia coadunar com estas novas personagens. Decidi manter a abordagem, mas sempre com algumas reservas porque os jogadores poderiam sentir-se um

pouco mais reservados pela estreia neste contexto, e com isso criar desconforto e desatenção neles.

Com o desenrolar do estágio, fui notando que a abordagem ao treino estava a ser a correta, pois os jogadores evidenciavam vontade de demonstrar capacidades, bem como de adquirir as nossas ideias, o que me dava confiança relativamente à abordagem na apresentação da análise.

A reunião de análise confirmou algumas suspeitas que eu tinha, contudo mantive a convicção que a nossa abordagem era a correta, isto é, os jogadores não se pronunciaram relativamente a alguma questão ou comentário que quisessem fazer, algo que acredito estar ligado à sua estreia naquele contexto e, por isso, acredito que a manutenção da dinâmica foi uma boa solução. Por outro lado, pareceu-me que a novidade na Seleção Nacional trouxe uma maior atenção ao vídeo em si.

4.2. Estágio de outubro de 2023

Este estágio foi de cariz particular, modalidade que não aprecio, pois apesar de nas Seleções Nacionais todos os jogos contarem para o *ranking* FIFA, não são encarados da mesma maneira pelos jogadores e staff.

Primeiramente, e porque maior parte dos nossos jogos particulares são com congéneres africanas, muitas das Seleções Nacionais fazem, no meu ponto de vista, uma rotação excessiva na sua convocatória, o que adultera logo o seu poderio e aquilo que pretendíamos defrontar para trabalhar determinadas dinâmicas, ou perceber em que patamar nos poderíamos colocar. Esta alteração de jogadores leva também a alterações de sistema tático, logo o trabalho de análise e preparação do treino que havia sido feito, perde-se e tem de existir um ajustamento em pleno jogo ao que estamos a encontrar. Portanto, não aprecio jogos particulares. Contudo, gostei do que este estágio nos trouxe em termos de entendimento do coletivo da equipa, e veio confirmar alguns pontos que tinha idealizado, mas veio surpreender-me também pela positiva.

Nesta convocatória já fizemos uma mescla de jogadores experimentados na Seleção Nacional, com alguns dos jogadores que nós achámos mais cotados da convocatória anterior, para que pudéssemos aferir a sua capacidade dentro do grupo “mais forte” da equipa.

Este estágio havia sido preparado com 2 jogos particulares com duas Seleções Nacionais que seriam adversários bastante interessantes, de nível CAN. Para tal, idealizámos o estágio e preparamos a equipa para o 1º jogo de uma determinada maneira, com poupança de alguns jogadores, não só por fadiga, mas também por conhecimento total das suas capacidades. Algumas “desconfianças” que tinha confirmaram-se, mas outras não e fui surpreendido com alguns desempenhos. Após o 1º jogo, e com a iniciação da preparação do 2º jogo, informaram-nos que a Seleção Nacional em questão não poderia comparecer ao jogo, e que tudo estavam a fazer para conseguirem um adversário, o que não se sucedeu.

Penso que o estágio perdeu metade do seu valor. Existiram jogadores que acabaram por não jogar. Uma ou outra questão com que fiquei por responder na minha cabeça, mas enquanto equipa técnica acreditávamos que as informações de que dispúnhamos poderiam acabar por ser suficientes. Este estágio tinha um particular interesse porque apesar de não ser o último antes da CAN 2023, era o último que poderíamos fazer experiências porque o de novembro seria o início da qualificação para o Mundial 2026.

Devido a estes constrangimentos, existiu uma situação que nunca havia pensado, e que me fez refletir acerca da capacidade de gestão de expectativas e, acima de tudo, da gestão do grupo. Como descrito anteriormente, este estágio seria o último onde testes poderiam ser feitos, e esta ideia está presente na mente dos jogadores, também porque conhecem o calendário FIFA. E quando nos é colocada a situação de não existir um 2º jogo, o meu primeiro pensamento foi como se iria dizer aos jogadores, mas acima de tudo, como se iriam gerir as emoções daqueles que não jogaram neste estágio.

Nesta situação, parece-me que a comunicação seria simples, ou seja, dizer a verdade, porque é algo que nós, equipa técnica, não controlamos, e tentar fazer perceber aos jogadores a nossa ideia para este estágio, no qual estávamos a contar com 2 jogos e não apenas 1. E é aqui que eu creio que temos de ter a sensibilidade de nos colocarmos no lugar dos jogadores, e com isso termos a capacidade para entender alguma frustração que possa existir. Cada vez mais a gestão humana dos jogadores é um fator determinante para um treinador de futebol, e esta experiência veio-me sustentar este pensamento. O conhecimento que eu acredito ser necessário um treinador ter sobre os seus jogadores,

permite-lhe ter a capacidade de prever ou gerir situações mais desagradáveis que possam surgir, e com isso conseguir fazer com que todos os jogadores remem num sentido de forma orientada para um objetivo comum.

Esta experiência e reflexão vieram sustentar uma escolha que eu havia feito em 2011 aquando da seleção do meu curso universitário. Esta capacidade de gerir e compreender o ser humano (individualmente e/ou em grupo) fez-me optar por seguir o estudo da área da Psicologia.

4.3. Estágio de novembro de 2023

Arrancou, neste momento, a qualificação para o Campeonato do Mundo de 2026. O primeiro grande momento de reflexão foi sobre os objetivos que poderíamos apresentar. A única ideia que me ocorreu foi: “Tentar a qualificação!”, e passo a explicar.

- Há 2 meses havíamos conseguido a nossa 4^a presença consecutiva na Taça das Confederações Africanas;
- Tínhamos acrescentado algum valor individual à equipa com a inclusão de novos jogadores jovens;
- Da maneira que a competição foi redesenhada, havia ainda uma nova oportunidade para qualificar, caso não fôssemos os primeiros classificados;
- Será que faz sentido dizermos aos jogadores que vamos entrar para esta nova qualificação/etapa apenas para fazer o melhor possível?

Tinha a plena noção de que era extremamente complicado conseguirmos a qualificação, seja ela de forma direta ou através do *play-off*. As duas equipas dos potes 1 e 2, Egito e Burkina Faso, respetivamente, são duas potências africanas — finalista vencido e 4º classificado da última CAN 2021. Mas não motivaria os nossos jogadores dizer automaticamente que seríamos inferiores a eles, e que o 3º lugar poderia ser interessante pois a equipa do Pote 3 éramos nós. Em equipa técnica, a discussão curiosamente foi a mesma, e concluímos que a melhor opção seria balizar o objetivo na qualificação para o Mundial 2026.

Recebemos uma resposta espetacular por parte dos jogadores na jornada 1 versus a Seleção Nacional do Burkina Faso. Após analisarmos o adversário, comecei a pensar se havia sido boa ideia a introdução do objetivo que havíamos

proposto, porque em caso de derrota, descrédibilizaria toda a nossa ideia. O resultado final foi 1-1, e apesar de um jogo complicado, após análise, pareceu-me que estivemos bastante equiparados ao nosso adversário. E isto suportou e deu mais força à ideia de que poderia ser possível continuar em busca do objetivo pretendido.

O segundo jogo foi claramente pior. Foi algo que já havia experienciado anteriormente neste contexto, sendo suportado teoricamente por Liu e colegas (2016) “a variação de *performance* de forma positiva é mais provável quando se enfrenta um adversário mais forte do que quando se enfrenta um mais débil” (p.510). E este jogo foi mais uma prova desta ideia.

Contudo, não consegui perceber se o decréscimo de qualidade de jogo se deveu a uma baixa de performance por si só, isto é, se existiu uma potencial má preparação para o jogo, se a motivação dos jogadores não estava nos níveis esperados para a competição, ou se as contingências que vivemos durante a viagem entre Marraquexe (Marrocos) e o Cairo (Egito) puderam tê-la originado. Ou seja, na viagem fizemos o trajeto Marraquexe (Marrocos) – Madrid (Espanha) num voo de 2 horas, e de seguida Madrid (Espanha) – Cairo (Egito), num voo de 5 horas e 20 minutos, com uma alimentação e hidratação escassa, isto a 2 dias do jogo frente ao Djibuti. Vencemos por 1-0, num jogo de fraca qualidade.

Vim do estágio com sentimentos antagónicos, com um pensamento de “pé atrás” relativamente ao nosso desempenho na CAN 2023, contudo as grandes ocasiões tendem a fazer os jogadores destacarem-se, um pouco como sugerido anteriormente e, portanto, queria acreditar que a teoria nos poderia dar uma boa base de reflexão.

4.4. Estágio Pré-CAN 2023 e CAN 2023

Os objetivos traçados estavam definidos dentro do grupo — tínhamos de passar à próxima fase pela primeira vez, já não chegava participar. Sabíamos que tínhamos um grupo muito difícil, no entanto a Seleção Nacional da Guiné Equatorial poderia ser mais “acessível”, e num bom jogo conseguirmos a vitória. As outras duas Seleções Nacionais do grupo foram a Costa do Marfim e a

Nigéria, com quem sabia que ganhar pontos era uma excelente conquista, mas poderia não chegar para a qualificação.

Foi um estágio pré-CAN de grande crescimento para mim, extremamente calmo enquanto estivemos em Bissau. Pudemos trabalhar, e fomos conseguindo cimentar uma ideia de que admito que à partida me fez recuar, mas após reflexão conjunta com a equipa técnica, acreditei plenamente no que estávamos a fazer. Refiro-me à alteração do sistema tático, pois entendo que este deverá alinhar-se com as características dos jogadores que temos disponíveis (Van Gaal, 2006).

O sistema tático 1x3x4x3 poder-nos-ia ajudar a enfrentar equipas superiores. A minha reticência inicial prendeu-se com a alteração do que estava enraizado culturalmente na forma de jogar da Seleção Nacional da Guiné-Bissau — o 1x4x2x3x1, e não tinha a certeza que fosse o passo correto. Mas consegui entender o objetivo, percebi que desta vez haveria tempo para trabalhar até à chegada da competição, e isso poderia capacitar a equipa a conseguir atingir o objetivo definido.

Neste estágio tivemos um jogo com a Seleção Nacional do Mali. O adversário foi incorretamente escolhido devido à sua qualidade ser superior à nossa, e para quem queria testar novas ideias e dinâmicas não é de todo o contexto ideal. Aliás, o pedido que havia sido feito pela equipa técnica era 2 a 3 jogos, com equipas da mesma valia, em que os jogos fossem disputados em Marrocos ou Bissau, e um último já na Costa do Marfim. O segundo ponto negativo foi o Mali ser um país extremamente seco, no interior do continente, que faz fronteira com o Sahara, e a CAN 2023 ia ser jogada num país quente, mas muito húmido. Por último, a dificuldade para chegar ao país — a viagem foi desgastante devido às escalas. Portanto, o que estava a ser bem estruturado teve um retrocesso, pelo que mantenho as minhas dúvidas sobre se deveríamos ter desistido de utilizar aquele sistema na CAN apesar do mau resultado no Mali.

A CAN 2023 não foi o que ambicionávamos, contudo permitiu-me ter imensas reflexões. A primeira foi a medição da carga que deve ser dada num torneio como este. Os jogadores são seres humanos e, para além de toda a carga emocional e de *stress* que está presente num torneio de elite de seleções nacionais, existe a questão da recuperação física em tão pouco tempo. Isto porque todos os jogadores são distintos, o que leva a que exista uma grande variabilidade no momento de recuperação de jogador para jogador (Nédélec et

al., 2012). Após reflexão, creio que deveríamos ter feito uma gestão de esforço de alguns jogadores do primeiro para o segundo jogo. Isto porque no primeiro jogo defrontámos a Costa do Marfim, equipa de nível competitivo superior, muito forte fisicamente e entrámos a perder 1-0 cedo no jogo, sendo o resultado final de 2-0. A situação de recuperação pode ter-se agravado pois fomos ao jogo de abertura do torneio, ou seja, induzindo níveis de adrenalina e de ansiedade superiores em todos os jogadores, pelo que no final do jogo, com a sua diminuição, o processo de recuperação pode ter-se adulterado, e por isso deveríamos ter tido esse processo em atenção.

No final a tristeza era muita, mas não foi nada que eu não tivesse já antecipado. As seleções nacionais da Costa do Marfim e da Nigéria são fortíssimas, e acabaram por jogar na final uma contra a outra. A derrota com a Guiné Equatorial foi difícil de ultrapassar porque, e apesar de para mim ter sido a equipa que melhor futebol jogava naquele torneio, foi um jogo em que cometemos demasiados erros individuais e inéditos, o que nos fez perder o jogo. Encontra-se aqui a justificação para eu ter tido o pensamento posterior acerca da recuperação de alguns jogadores, porque este foi o 2º jogo.

Apesar de terem existido alguns aspetos que eu creio poderem ter sido diferentes, seja na organização do estágio, ou na gestão dos jogadores, existiu um aspeto positivo, que me permitiu crescer enquanto profissional de futebol na vertente da análise, que foram os nossos adversários. Todos apresentaram características muito particulares, que me obrigaram a ter de ser muito cuidadoso com a forma como passava a mensagem relativamente à sua forma de jogar.

A Seleção Nacional da Costa do Marfim tinha uma variabilidade tremenda na sua 1ª fase de construção, pois construía com uma linha de 4 defesas mais 1 médio, com uma linha de 4 defesas mais 2 médios, com uma linha de 3 defesas mais 1 médio, ou com uma linha de 3 defesas mais 2 médios. E este tipo de dinâmicas não eram meramente circunstanciais, contudo eram variáveis consoante os jogadores que estivessem em campo. Portanto, esta capacidade de passar bem a mensagem, de forma clara e sem ser excessiva, foi algo que inicialmente me deixou desconfortável, porque nunca tinha enfrentado uma equipa tão trabalhada neste momento do jogo e, ao mesmo tempo, que me obrigasse a não deixar os jogadores desconfortáveis com a quantidade de informação a passar.

Quando terminei a análise a esta equipa senti que o trabalho tinha sido bem feito, meticoloso e orientado para o que era realmente o adversário, senti inclusivamente que havia crescido na forma de realizar a análise e de extrair informação relevante. Contudo, após a reunião de apresentação do vídeo aos jogadores, senti que provavelmente exagerei no tamanho do vídeo apresentado, que poderei ter exposto alguma informação excessiva, não relativamente à 1ª fase de construção, mas quanto aos outros momentos do jogo. Ou seja, poderia ter reduzido na quantidade de cliques demonstrativos de cada dinâmica relevante porque a reunião alongou-se e senti que “perdi” a atenção dos jogadores em certo momento.

A Guiné Equatorial apresentou-me uma ideia de jogo que nunca tinha tido a oportunidade de estudar/analisar. Uma ideia muito ofensiva, com um trabalho tático bem delineado e com uma capacidade de jogar numa posse progressiva muito interessante. Neste vídeo observei uma dicotomia que sabia que teria obrigatoriamente de ter em consideração durante a sua realização. A primeira era não criar um vídeo tão extenso como o anterior, para que conseguisse focar os jogadores no essencial do nosso adversário. E, por outro lado, conseguir dar aos jogadores uma análise que lhes desse conforto e confiança para um jogo que era fundamental para a nossa permanência na competição. No final do processo de criação do vídeo e da sua apresentação, concluí que o trabalho foi acertado: tamanho certo, jogadores atentos e conscientes do que iriam encontrar quando fossem para o campo jogar.

A Seleção Nacional da Nigéria fez-me, primeiramente, abordar a sua análise com o resto da equipa técnica, para definir a estratégia de apresentação aos jogadores. Isto porque no 1º e 2º jogos haviam jogado com dois sistemas táticos diferentes, que se traduziam por dinâmicas ofensivas e defensivas diferentes. Após reflexão conjunta foi-me pedido para me focar mais no último sistema tático utilizado, mas para colocar um ou outro clipe relativamente ao 1º jogo, porque poderia ter sido uma alteração estratégica e não definitiva. Antes de entrar para esta pequena reunião, tinha pensado abordar apenas o último sistema, porque o 1º jogo da Nigéria não tinha sido de grande sucesso e o 2º foi muito mais positivo, tendo mesmo ganho. A abordagem utilizada foi, sem dúvida, a melhor. Explanou-se o que seria o adversário, e ainda se deu o conforto caso existisse alguma alteração, e voltassem ao que já tínhamos estudado e

enfrentado. Apesar de apenas ter abordado os momentos ofensivos dos nossos adversários nos parágrafos anteriores, todos os restantes momentos de jogo eram alvo de análise, tal como o momento de organização ofensiva. Apenas optei por realçar estes tópicos porque eram os mais distintivos de cada uma das equipas.

Capítulo V – Conclusões e perspectivas futuras

Esta época foi especial e recordá-la-ei para sempre. Curiosamente, e podendo parecer contraditório, vencemos apenas 2 jogos. Perdemos 5 e empatamos 1, o que pode evidenciar um fracasso competitivo grande.

A beleza de se trabalhar numa Seleção Nacional é que nós somos a cara de um país, somos o sonho de milhões de cidadãos e, quando toca o hino nacional nos jogos em casa, sente-se bem o peso que trazemos.

De momento tenho 31 anos, cumpro esta época um dos meus maiores sonhos, estar numa grande competição, uma das maiores do Mundo — já havia estado na CAN 2021, mas com demasiadas contingências derivadas da COVID-19, o que fez ser uma experiência mais triste do que aquela que merecia ser. Além disso, defrontámos equipas treinadas por excelentes treinadores, como a Nigéria do Professor José Peseiro (na outra CAN havia defrontado o Professor Carlos Queiroz pela Seleção Nacional do Egito), e dos melhores jogadores do Mundo, como Victor Osimhen, Samuel Chukwueze, Frank Kessié ou Yves Bissouma. Poder ter estado num jogo de abertura de uma Taça das Confederações Africanas, onde jogamos perante mais de 40 mil pessoas, transmitido em todo o Mundo, com o Presidente da FIFA e outras estrelas do futebol africano na bancada, será para sempre inesquecível.

Agregadas a todas estas experiências, vieram as aprendizagens. Sinto que consegui desenvolver algumas capacidades na vertente do treino e da análise do jogo. Consegui conectar com mais facilidade a vertente tático-estratégica, com a sua inserção no morfociclo, sendo ele congestionado ou não congestionado. Esta era uma vertente, que apesar da experiência, sempre me custava entender os momentos em que se poderia/deveria fazê-lo, muito por ter existido uma continuidade maior de trabalho ao longo da época, o que me permitiu alicerçar ideias com morfociclos mais variados em termos de tempo de treino.

Creio ter conseguido também continuar a desenvolver a minha capacidade oral em frente de um grupo de pessoas. Sempre foi uma fragilidade minha, pois sinto-me nervoso em público, e como tal, as ideias do que pretendo comunicar começam a atropelar-se na minha cabeça, dificultando muitas vezes ter uma oratória mais correta e fluída. E creio que ao longo deste ano consegui

fazer esse pequeno salto qualitativo necessário para conseguir ter um discurso mais fluído, derivado da multiplicidade de novos obstáculos que foram surgindo, como fui apresentando ao longo de todo o relatório de estágio.

Não me apresento como um processo acabado, nem perto de tal me encontro, e se muitas aprendizagens e etapas evolucionárias ainda se me encontram por alcançar, por outro lado, ainda apresento muitos sonhos por concretizar, tendo sempre presente que terei de continuar a procurar a excelência. Continuar a estudar, continuar a procurar o conhecimento de forma empírica, mas também estruturada e teórica. Procurar ouvir os mais experientes e aprender, porque o que o futebol me tem ensinado é que as experiências vividas por quem está connosco pode ser algo com que nos deparemos também no futuro, e ter ouvido como alguém ultrapassou esse processo pode fazer com que nos seja mais fácil refletir e atuar perante tal situação.

Mas, posso calmamente dizer que se o futebol para mim terminasse amanhã, eu teria sido uma das pessoas mais felizes do mundo a vivê-lo.

Capítulo VI – Referências

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA champions league. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203–214. doi:10.2478/hukin-2014-0048
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. & Bahr, R.(2004). Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Med Sci Sports Exerc*, 36(2), 278-285
- Askling, C., Karlsson, J. & Thorstensson, A. (2003) Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand J Med Sci Sports*, 13(4), 244-250
- Azevedo, N. M. E. (2022). *O sonho da subida: da conceção à concretização: Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Sub-19 masculina de futebol do Gondomar Sport Clube*. Porto: N. Azevedo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer: With special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 151(suppl. 619), 1–156
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades? Input from generalizability theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 51-62. doi: 10.4321/S1578-84232015000100005

- Bradley, P. S., Carling, C., Archer, D., Roberts, J., Dodds, A., Di Mascio, M., & Krustrup, P. (2011). The effect of playing formation on high intensity running and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 821–830. doi:10.1080/02640414.2011.561868
- Bray, S. R., Jones, M. V., & Owen, S. (2002). The influence of competition location on athletes' psychological states. *Journal of Sport Behavior*, 25, 231–242
- Carre, J., Muir, C., Belanger, J., & Putnam, S. (2006). Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage'. *Physiology & Behavior*, 89, 392–398
- Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013) Influence of game format and number of players on heart rate responses and physical demands in small-sided soccer games. *J strength cond res*, 27, 1295–1303. doi: 10.1519/JSC.0b013e318267a5d1
- Cinoğlu, H., & Arıkan, Y. (2012). Self, identity and identity formation: From the perspectives of three major theories. *International Journal of Human Sciences* [Online]. 2(9), 1114-1131
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., Silva, B., Muller, E., Castelão, D., Rebelo, A., & Seabra, A. (2010). Analysis of Tactical Behaviours in Small-Sided Soccer Games: Comparative Study Between Goalposts of Society Soccer and Futsal. *The Open Sports Science Journal*, pp. 10-12
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. doi:10.1097/JES.0b013e318292f3ec

- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012) Ecological dynamics and motor learning design in sport. *Skill acquisition in sport: Research, theory & practice*, 2(7), 112–130. doi: 10.13140/RG.2.1.2297.0089
- Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisloff, U. (2010). Effect of 2 Soccer Matches in a Week on Physical Performance and Injury Rate. *The American Journal of Sports Medicine*, 1752-1758. DOI: 10.1177/0363546510361236
- Galarreta, J. F., & Lisboa Filho, F. (2013). A construção de identidade no futebol: análise de uma partida entre Grémio e Flamengo. *Verso e Reverso*, 133-141
- Garganta, J. (1996). *Contributo da Modelação da Competição e do treino para a Evolução do Nível de jogo no Futebol. Estratégica e Tática nos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 9(1), 81–89
- Gomes, M. S. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática*. Porto: M. Gomes.
Monografia de Licenciatura no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol, ministrada no 5º Ano da Licenciatura em Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Greco, P. J. (2007) Tomada de decisão nos jogos esportivos coletivos: o conhecimento tático-técnico como eixo de um modelo pendular. *Rev Port Cien Desp*, 7, 16
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: contributos*

para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto

Guiné-Bissau, F. F. (2007). *Estatutos*. Bissau.

Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *Int. J. Perform. Anal. Sport*, 16, 355–372. doi: 10.1080/24748668.2016.11868892

Hill-Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri, F.M., et al. (2011) Physiology of small-sided games training in football. *Sports Med*, 41, 199–220

Hills, S. P., Radcliffe, J. N., Barwood, M. J., Arent, S. M., Cooke, C. B., & Russell, M. (2020). Practitioner perceptions regarding the practices of soccer substitutes. *PLoS One*, 15(2), doi: 10.1371/journal.pone.0228790

Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, pp. 20-36. DOI: 10.1080/10413200590907540

Liu, H., Gómez, MA., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016) Technical performance and match-to-match variation in elite football teams, *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 509-518, DOI:10.1080/02640414.2015.1117121

<https://ffgb.gw/ffgb/>

Jones, S. & Drust, B. (2007) Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39, 150–156

Staufenbiel, K., Lobinger, B., & Bernd Strauss (2015): Home advantage

- in soccer – A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches?, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2015.1018929
- Katis, A., & Kellis, E. (2009) Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *J Sport SciMed.* 8, 374–380
- Kim, J., James, N., Parmar, N., Ali, B., & Vuckovic, G. (2019). The Attacking Process in Football: A Taxonomy for Classifying How Teams Create Goal Scoring Opportunities Using a Case Study of Crystal Palace FC. 1-8
- Kormelink, H. & Seeverens, T. (1997) *The coaching philosophies of Louis Van Gaal and the Ajax coaches*. BC Leeuwarden, Netherlands: De Voetball Trainer
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(3), 465–471
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *Int. J. Perform. Anal. Sport*, 7, 62–79. doi: 10.1080/24748668.2007.11868388
- Mackenzie, R., & Cushion, C. (2013). Performance analysis in football: a critical review and implications for future research. *J. Sport Sci.* 31, 639–676. doi:10.1080/02640414.2012.746720
- Matias, C. J. A. S., & Greco, P. J. (2010). Cognição & ação nos jogos esportivos coletivos. *Cien Cogn*, 15(1), 252-271
- Mesquita, Isabel (2014) - Mudança de paradigma na formação de treinadores :

o valor da aprendizagem experimental. O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física. 333 - 359

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part I- Post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015. doi: 10.1007/BF03262308

Oliveira, F. T., Scaglia, A. J., Silva, F. F., Silva, L. F., & Prado, H. R. (2021). Para Além Do Método: Um Olhar Didático Sobre a Periodização Tática, *Bras de Futebol*. 80-99

Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R., Dutra, M. B., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review, *International Journal of Sports Science & Coaching*. 1-15. DOI: 10.1177/1747954118769183

Owen, A., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011) Heart rate responses and technical comparison Between small vs. large sided games in elite professional soccer. *J strength cond res*, 25, 2104–2110. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181f0a8a3

Passos, P., Cordovil, R., Fernandes, O., & Barreiros, J. (2012) Perceiving affordances in rugby union. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1175–1182. doi: 10.1080/02640414.2012.695082

Pollard, R. (2008). Home advantage in football: A current review of na unsolved puzzle. *The Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 12–14. doi:10.2174/1875399X00801010012

- Praça, G. M., Soares, V. V., Matias, C. J., Costa, I. T., & Greco, P. J. (2014). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players, *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 136-144. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n2p136>
- Sampaio, J., & Maças, V. (2012). Measuring Tactical Behaviour in Football. *International Journal of Sports Medicine*, 33(5), 395–401. doi:10.1055/s-0031-301320
- Sanjurjo, C. A., López, J. L., & Suárez, T. A. (2015). Análisis de los factores de rendimiento de las transiciones ofensivas en el fútbol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 103-110
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campanico, J., Matos, N., & Leitao, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. doi:10.1080/02640414.2014.898852
- Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Key properties of expert movement systems in sport an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine*, 43(3), 167–178. doi:10.1007/s40279-012-0011-z
- Smith, D. R. (2005). Disconnects between popular discourse and home advantage research: What can fans and media tell us about the home advantage phenomenon? *Journal of Sports Sciences*, 23, 351–364
- Steffen, K., Bakka, H. M., Myklebust, G., & Bahr, R. (2008) Performance aspects of an injury prevention program: a ten-week intervention in adolescent female football players. *Scand J Med Sci Sports*, 18, 596-604

- Suárez, T. A., Dios, R. M., Boubeta, A. R., López, J. L., & Sanjurjo, C. A. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas, *Revista de Psicología del Deporte*. 165-172.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. S.I.: MB Football
- Tassi, J., Matiz, S. & Cabezas, M. (2018). El Entrenamiento Psicologico- Integrado en Futbol a traves de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-15.
doi:10.5093/rpadef2018a4
- Van Gaal, L. (2006). Entrevista in *Revista Soccer Coaching Internacional*.
Número 16, Agosto-Setembro p. 4-11
- Vargas-Tonsing, T. M., & Bartholomew, J. B. (2006). An exploratory study of the effects of pregame speeches on team efficacy beliefs. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 918–933
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *Sport Psychologist*, 18, 397
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Renshaw, I. (2012). The need for 'representative task design' in evaluating efficacy of skills tests in sport: a comment on Russell, Benton and Kingsley. *Journal of Sports Sciences*, 30(16), 1727–1730. doi: 10.1080/02640414.2012.679674
- Vilar, L., Araujo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The role of ecological Dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42 (1), 1–10. doi:10.2165/11596520-000000000-00000

Vincent, J., Hill, J. S., Billings, A., Harris, J., & Massey, C. D. (2018) "We are Great Britain": British newspaper narratives during the London 2012 Olympic Games. *International Review for the Sociology of Sport* 53(8): 895–923. DOI: 10.1177/1012690217690345

Vincent, J., Kian, E. M. & Pedersen, P. M. (2011) Flying the flag: Gender and national identity in English newspapers during the 2006 World Cup. *Soccer & Society* 12(5): 613–632. DOI: 10.1080/14460970.2011.599582

Vives-Ribo, J., & Rabassa, N. (2020). Intervencion sobre la comunicacion del entrenador para aumentar la confianza de los deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e6), 1-14. doi:10.5093/rpadef2020a1

Capítulo VII - Anexos

7.1. Anexo 1



05 A 11 DE SETEMBRO DE 2023

		GUINÉ-BISSAU	QUALIFICAÇÃO PARA A CAN 2024						
Concentração Guiné-Bissau 05 de Setembro de 2023		ESTÁGIO NA GUINÉ BISSAU DE 05 A 11 DE SETEMBRO DE 2023	MORFOCICLO: 7	DATA: 05-11 de Setembro 2023					
Instalações:			Objetivos: Organização Ofensiva - Ligação entre setores e movimento dos avançados. Organização defensiva – Equilíbrio, vigilância defensiva e transição defensiva						
DIAS	SESSÃO INSTALAÇÃO - HORA	OBJECTIVOS E CONTEÚDOS DE TREINO		CARGA VOLUME					
TERÇA 5	1	Organização Ofensiva: Saída (1ª fase de construção) Organização Defensiva: Pressão alta		4					
	17:30			70'					
QUARTA 6	2	Jogo de finalização e posse em espaço reduzido Organização Ofensiva: Construção para criação. Jogo interior entre MDs e MO		4					
	17:30			75'					
QUINTA 7	3	Organização ofensiva: Ligação de setores em unidade Organização Ofensiva: Construção para criação. Jogo interior entre MDs e MO em unidade		3					
	17:30			45'					
SEXTA 8	4	Organização tática coletiva ofensiva e defensiva com confrontação de sistemas em unidade funcional coletiva. - Bola parada ofensiva e defensiva		2					
	08:45			60'					
SÁBADO 9	5	Unidade coletiva funcional em confrontação de sistemas 1.4.2.3.1 Vs. 1.4.2.3.1		4					
	15:30			60'					
DOMINGO 10	6	Velocidade reação Unidade coletiva funcional em confrontação de sistemas 1.4.2.3.1 Vs. 1.4.2.3.1 Bola Parada Ofensiva e defensiva		2					
	17:00			60'					
SEGUNDA 11	C6	JOGO QUALIFICAÇÃO PARA A CAN 2024: GUINÉ-BISSAU VS. SERRA LEOA (2-1)		6					
	16:00			90'					
Quantificação Carga	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Total carga	Impacto
Carga 6								25	
Carga 5									
Carga 4									
Carga 3									
Carga 2								460'	
Carga 1									

7.2. Anexo 2



09 A 17 DE OUTUBRO DE 2023

GUINÉ-BISSAU		ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	
Concentração Sesimbra 09 de Outubro de 2023		ESTÁGIO EM PORTUGAL (SESIMBRA) DE 09 A 17 DE OUTUBRO DE 2023	MORFOCICLO: 8
DATA: 09-17 de OUTUBRO 2023		Objetivos: Organização Ofensiva - Ataque organizado/posicional e TO. Ligação entre setores e unidade funcional coletiva. Bola Parada ofensiva e defensiva. Organização defensiva - Equilíbrio, vigilância defensiva e transição defensiva.	
Instalações:			
DIAS	SESSÃO INSTALAÇÃO - HORA	OBJECTIVOS E CONTEÚDOS DE TREINO	CARGA VOLUME
SEGUNDA 9	1	Recuperação ativa Organização Ofensiva: Posse de bola	3
	17:30		50'
TERÇA 10	2	Organização Ofensiva: Ataque organizado/posicional e TO (intersectorial) Organização Defensiva: princípios defensivos (intersectorial)	4
	17:00		70'
QUARTA 11	3	Organização tática coletiva ofensiva e defensiva com confrontação de sistemas em unidade funcional coletiva.	5
	17:00		60'
QUINTA 12	4	Organização defensiva e ofensiva (Unidade funcional coletiva) sistema 1.4.3.3 - Bola Parada ofensiva e defensiva.	3
	17:00		60'
SEXTA 13	JP1	JOGO DE PREPARAÇÃO: GUINÉ-BISSAU VS. TOGO (Não se realizou) GUINÉ BISSAU VS. GUINÉ KONACRY (0-1) NOTA: Inicialmente havia a possibilidade de se poder utilizar todos os jogadores. Minutos antes do início do jogo foi comunicado à equipa técnica que tal não seria possível, obrigando a alterar completamente o plano de jogo previsto.	6
	15:30		90'
SÁBADO 14	5	Dupla Carga: GA – recuperação e GB: resistência e técnica específica	2/4
	16:00		30'/60'
DOMINGO 15	6	Organização defensiva e ofensiva (Unidade funcional coletiva) - sistema 1.4.3.3	4
	16:00		70'
Quantificação Carga		Segunda	Terça
Carga 6			
Carga 5			
Carga 4			
Carga 3			
Carga 2			
Carga 1			
		Quarta	Quinta
		Sexta	Sábado
		Domingo	Total carga
			25
			400'
			Impacto



ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO

[illegible]

7.3. Anexo 3



13 A 20 DE NOVEMBRO DE 2023



GUINÉ-BISSAU

QUALIFICAÇÃO FIFA WORLD CUP 2026

Concentração em Marraquexe 13 de Novembro de 2023

ESTÁGIO EM MARRAQUEXE DE 13-18 DE NOVEMBRO E CAIRO DE 18-21 DE NOVEMBRO DE 2023

MORFOCICLO: 1

DATA: 13-20 de junho 2023

Instalações:

Objetivos: Organização defensiva - Princípios da LD e Transição defensiva rápida. Transição ofensiva rápida e direta (Alas como referência) com exploração dos espaços nas costas dos laterais. Unidade funcional coletiva.

DIAS	SESSÃO	OBJECTIVOS E CONTEUDOS DE TREINO	CARGA
	INSTALAÇÃO - HORA		VOLUME
SEGUNDA 13	1	Dupla Carga Recuperação Ativa (GA) e Resistência específica (GB)	2/3
	18:00		40' e 60'
TERÇA 14	2	- Posicionamento estratégico de base (médio-baixo) - Transição defensiva rápida - Transição ofensiva rápida e direta (Alas como referência) com exploração dos espaços nas costas dos Laterais	4
	18:00		85'
QUARTA 15	3	- Organização defensiva (Princípios da LD) e Ataque rápido (princípios da LM e LO) - Unidade funcional coletiva Bola Parada	4
	18:00		60'
QUINTA 16	4	Unidade funcional coletiva. Lances de bola parada	3
	16:30		45'
SEXTA 17	J1	JOGO QUALIFICAÇÃO FIFA WORLD CUP 2026: BURKINA FASO VS. GUINÉ-BISSAU (1-1)	6
	20:00		90'
SÁBADO 18		VIAGEM PARA O CAIRO	
DOMINGO 19	5	Unidade funcional coletiva. Lances de bola parada	3
	15:00		45'
SEGUNDA 18	J2	JOGO QUALIFICAÇÃO FIFA WORLD CUP 2026: DJIBUTI VS. GUINÉ-BISSAU (0-1)	6
	15:00		90'

Quantificação Carga

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Segunda

Total carga

Carga 6

Carga 5

Carga 4

Carga 3

Carga 2

Carga 1

29

475'

Impacto

FASE FINAL CAN 2023 – COSTA DO MARFIM**FASE FINAL CAN 2024 – COSTA DO MARFIM**

7.5. Anexo 5



7-13 JANEIRO 2024

GUINÉ-BISSAU

FASE FINAL CAN 2023 – COSTA DO MARFIM

Fase Final CAN 2023 Abidjam - Costa do Marfim		ABIDJAM – COSTA DO MARFIM		MORFOCICLO: 2	DATA: 7-13 de Janeiro 2024						
Instalações:				Objetivos: Organização defensiva e ofensiva do DTB 1.4.3.3 . Bola parada ofensivas e defensivas							
		SESSÃO		OBJECTIVOS E CONTEÚDOS DE TREINO		CARGA					
DIAS		INSTALAÇÃO - HORA				VOLUME					
Domingo				VIAGEM PARA ABIDJAM – COSTA DO MARFIM							
7											
Segunda		7		- Técnica de bola - Posse de bola com permuta posicional - Jogo formal GR+11x11+GR		3					
8		18:00				70'					
Terça		8		- Jogo de passes (técnica de bola com tabela simples e falsa e passe vertical) - Posse de bola com permuta de posições - Jogo com organização defensiva para TO com zona neutra tendo ALAs como referência - Jogo formal GR+11 x 11+GR		4					
9		18:00				75'					
Quarta		9		- Transição Defensiva - Unidade Funcional Coletiva (DTB: 1.4.3.3) - Bola parada ofensiva e defensiva		4					
10		18:00				75'					
Quinta		10		- Jogo reduzido descontextualizado - Unidade Funcional Coletiva (DTB: 1.4.3.3) - Finalização		4					
11		18:00				75'					
Sexta		11		- Unidade Funcional Coletiva (DTB: 1.4.3.3) com bola parada ofensiva e defensiva		3					
12		17:30				60'					
Sábado		CO1		1ª JORNADA: COSTA DO MARFIM VS. GUINÉ-BISSAU (2-0)		6					
13		20:00				90'					
Quantificação Carga		Domingo		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total carga	Impacto
Carga 6										24	
Carga 5											
Carga 4											
Carga 3											
Carga 2											
Carga 1										455'	



14-22 JANEIRO 2024

		GUINÉ-BISSAU		FASE FINAL CAN 2023 – COSTA DO MARFIM					
Fase Final CAN 2023 Abidjam - Costa do Marfim		ABIDJAM – COSTA DO MARFIM		MORFOCICLO: 3	DATA: 14-22 de Janeiro 2024				
Instalações:		Objetivos: Trabalho por zonas/setores. Unidade funcional coletiva (DTB:1.4.3.3) em confrontação com um DTB: 1.4.4.2 clássico. Procura da profundidade ofensiva. Bolas paradas ofensivas e defensivas							
DIAS	SESSÃO	OBJECTIVOS E CONTEÚDOS DE TREINO			CARGA				
	INSTALAÇÃO - HORA				VOLUME				
Domingo	12	Dupla Carga: GA Recuperação ativa. GB: Resistência específica.			2/4				
14	17:30				25'/60'				
Segunda	13	Trabalho de ligação por zonas/setores e movimentos da Unidade Funcional coletiva em confrontação com o sistema 1.4.4.2			4				
15	11:00				60'				
Terça	14	Unidade funcional coletiva em confrontação com um 1.4.4.2 clássico			4				
16	11:00				70'				
Quarta	15	- Unidade funcional coletiva em confrontação com um 1.4.4.2 clássico com procura da profundidade - Bola parada ofensiva e defensiva			3				
17	16:30				60'				
Quinta	CO2	2ª JORNADA: GUINÉ EQUATORIAL VS. GUINÉ-BISSAU (4-2)			6				
18	14:00				90'				
Sexta	16	Dupla Carga: GA – Recuperação ativa e GB – Resistência Específica (carga)			2/4				
19	17:00				25'/55'				
Sábado	17	- Jogo reduzido descontextualizado - Unidade Funcional Coletiva (DTB: 1.4.3.3) em confrontação com um 1.4.2.3.1			3				
20	10:30				70'				
Quantificação Carga	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Total carga	Impacto
Carga 6								24	
Carga 5									
Carga 4									
Carga 3									
Carga 2									
								390'	



14-22 JANEIRO 2024

**GUINÉE-BISSAU****FASE FINAL CAN 2023 – COSTA DO MARFIM**[illegible]