



**Relatório de Estágio Profissionalizante realizado
na equipa de futebol Sub17 masculino do AlUla
Club (Arábia Saudita), na época desportiva
2025/2026**

João Francisco Pereira Arraiol Sousa

Porto, 2026

**Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa de futebol Sub17 masculino do AlUla Club
(Arábia Saudita), na época desportiva 2025/2026**

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

João Francisco Pereira Arraiol Sousa

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Arraiol, J. (2026). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol Sub17 masculino do AlUla Club (Arábia Saudita), na época desportiva 2025/2026*. Porto: J. Arraiol. Relatório de estágio profissionalizante com vista à obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: GPS; SUB-17; ALTO RENDIMENTO; TREINADOR; ARÁBIA SAUDITA

Agradecimentos

Este momento simboliza o encerrar de um capítulo importante e fundamental no meu percurso académico, sendo que é impossível não expressar os meus agradecimentos a todos aqueles que me permitiram e ajudaram a realizar esta etapa.

Ao meu orientador, professor Doutor Daniel Barreira, pela disponibilidade e acompanhamento ao longo do estágio.

Ao clube, pela oportunidade de realizar este estágio num contexto único, exigente e desafiante. A todo o staff, equipa técnica, diretores e demais colaboradores, pelo acolhimento, partilha, conhecimento, confiança e disponibilidade constantes. Cada momento partilhado, cada reunião, cada treino, ajudou-me a compreender e refletir acerca da complexidade do processo, contribuindo para o meu crescimento e desenvolvimento enquanto profissional e enquanto pessoa.

À Universidade da Madeira, pela formação inicial e por me proporcionar as bases que me permitiram despertar o interesse pelo treino desportivo.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por tornar possível a constante formação de jovens que desejam e ambicionam a estar no alto rendimento, proporcionando as condições para o constante desenvolvimento académico e profissional.

A todos os profissionais, professores, treinadores e formadores que me permitiram aprender através da partilha, conhecimento, exigência, orientação e exemplo.

Por último, à minha família, aos meus amigos e à minha namorada, pelo apoio incondicional, pelo companheirismo e amor, mesmo quando a distância nos desafiava e tornava este estágio mais difícil. Obrigado por estarem sempre presentes, pela força e pela confiança depositada em mim e por nunca me deixaram de acreditar que é sempre possível lutar pelos nossos sonhos.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	XII
Resumo	XV
Abstract	XIX
Lista de abreviaturas	XXIII
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 – Apresentação Pessoal e Motivações.....	1
1.2 – Objetivos do Estágio	2
1.2.1 – Organização e planeamento	3
1.2.2 – Intervenção no campo.....	3
1.2.3 - Desenvolvimento pessoal e profissional	3
1.3 - Estrutura do Relatório	4
1.4 - Enquadramento legal e institucional.....	7
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	9
2.1. - O contexto do futebol saudita.....	9
2.2 - As demandas e exigências físicas do jogo de futebol	10
2.3 - Contexto Institucional - O AIUla SC	13
2.3.1 - História do Clube	13
2.3.2 - Visão, missão e valores do AIUla SC.....	15
2.3.3 - Instalações, equipamentos e tecnologias de apoio ao treino	16
2.4 - Contexto da Natureza Funcional	18
2.4.1 - Organização estrutural da Academia do AIUla SC	18
2.4.2 - Caracterização da Equipa Técnica	19
2.4.2.1 - Dinâmica Funcional de Equipa Técnica	21
2.4.3 - Caracterização do staff de apoio à equipa técnica	25
2.4.4 - Caracterização do Plantel	26
2.4.4.1 - Caracterização e análise Individual	30

2.4.5 - Caracterização da Competição.....	31
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	35
3.1 - Objetivos e resultados do quadro competitivo	35
3.1.1 - Objetivos de Formação.....	35
3.1.2 - Objetivos de Competição.....	36
3.1.3 - Resultados do quadro competitivo.....	36
3.2 – Modelo de jogo	40
3.2.1 - Macro princípios - Organização Ofensiva	41
3.2.1.1 - Princípios da organização ofensiva - Construção	42
3.2.1.2 - Princípios organização ofensiva - Criação	43
3.2.1.3 - Princípios organização ofensiva - Finalização.....	44
3.2.2 - Macro princípios - Transição Defensiva	45
3.2.3 - Macro princípios - Organização Defensiva	45
3.2.3.1 - Princípios da organização Defensiva - Defender construção.....	47
3.2.3.2 - Princípios da organização defensiva - Defender construção e finalização	48
3.2.3.3 - Princípios da organização defensiva - Comportamento da linha defensiva	49
3.2.4 - Macro princípios - Transição Ofensiva.....	50
3.2.5 - Esquemas Táticos.....	51
3.2.5.1 - Esquemas Táticos Ofensivos	51
3.2.5.2 - Esquemas Táticos Defensivos	52
3.2.6 - Dinâmicas do MJ aplicado às exigências competitivas dos sub-17	53
3.2.6.1 - Organização Ofensiva	54
3.2.6.2 - Organização Defensiva	62
3.2.6.3 - Esquemas Táticos	63
3.2.7 - Reflexão sobre o modelo de jogo	68
3.3 - Operacionalização do Processo de Treino	71
3.3.1 - A programação dos conteúdos	73
3.3.2 - Planeamento Anual.....	74
3.3.3 - Microciclo Padrão tipo I.....	76
3.3.3.1 - Enquadramento do microciclo	81
3.3.3.2 Unidades de Treino do Microciclo - Apresentação e Reflexão	84
3.3.4 - Microciclos Padrão tipo II.....	95
3.3.5 - Rotinas e Dinâmicas Semanais	97
3.3.5.1 - O impacto do Ramadão.....	99
3.3.6 - A importância da comunicação e liderança no processo de treino	101
3.4 - Avaliação e Controlo do Processo de Treino e Jogo.....	103
3.4.1 - Golos Marcados e Sofridos.....	103

3.4.2 - Controlo da Carga Interna e Externa	110
3.4.2.1 - Controlo da Carga Interna	111
3.4.2.2 - Controlo da Carga Externa	113
3.4.3 - Análise e quantificação longitudinal da carga externa em treino e jogo	119
3.5 - Reflexões Gerais e Dificuldades Encontradas	127
4. DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL	131
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS	135
6. REFERÊNCIAS	137
ANEXOS.....	XV
ANEXO A - Avaliação Individual do plantel	XVII
ANEXO B - MD+2 - UT71 - Dia 09/11/2025.....	XXV
ANEXO C - MD- 4 - UT72 - Dia 10/11/2025.....	XXVII
ANEXO D - MD- 3 - UT73 - Dia 11/11/2025.....	XXIX
ANEXO E - MD- 2 - UT74 - Dia 12/11/2025.....	XXXI
ANEXO F - MD- 1 - UT75 - Dia 13/11/2025	XXXIII
ANEXO G - Periodização anual e semanal das sessões de Ginásio / Prevenção de Lesão	XXXV

Índice de Figuras

Figura 1 - Al-Ula SC logótipo.....	14
Figura 2 - Prince Mohammed Bin Abdulaziz Sports City - Medina, KSA	15
Figura 3 - Entrada frontal e campos da Academia do AlUla SC	17
Figura 4 - Ginásio da Academia do AlUla SC	17
Figura 5. Estrutura organizacional - Futebol de formação AlUla SC.....	18
Figura 6. Competição época 2025/2026 - Equipas de Elite AlUla SC	19
Figura 7 - Plantel AlUla Sub-17 - época 2025-2026.....	29
Figura 8 - Exemplo da caracterização e análise individual	31
Figura 9 - Equipas - SLD1 Sub-17	32
Figura 10 - Calendário Competitivo mensal SLD1 sub-17	34
Figura 11. Comportamento da linha defensiva	50
Figura 12 - Estrutura da equipa: 1-4-3-3.....	54
Figura 13 - Sair da primeira linha de pressão	54
Figura 14 - Construção com movimento de pressão do AV	55
Figura 15 - Construção com movimento de pressão do AV opção 2	55
Figura 16 - Construção após variação do jogo	55
Figura 17 - Construção com pressão direta do AV	56
Figura 18 - Apoios do MC mais recuado e LATD.....	56
Figura 19 - Movimentos de ataque ao espaço pelos AV	56
Figura 20 - Construção com estrutura adversária com extremos altos	57
Figura 21 - Saída com estrutura adversária com extremos altos parte 2	57
Figura 22 - Construção com estrutura adversária em 1-4-4-2 diamante	57
Figura 23 - Construção com o adversário em 1-4-4-2 diamante parte 2	58
Figura 24 - Construção com estrutura adversária em 1-4-4-2 linha	58
Figura 25 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3	58
Figura 26 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3 parte 2.....	59
Figura 27 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3 parte 3.....	59
Figura 28 - Criação com estrutura adversária em 1-4-4-2	59
Figura 29 - Criação com estrutura adversária em 1-4-4-2 parte 2.....	60

Figura 30 - Criação com estrutura adversária em 1-5-4-1	60
Figura 31 - Criação com estrutura adversária em 1-5-4-1 parte 2	60
Figura 32 - Situação de finalização com bola no extremo	61
Figura 33 - Finalização em situação de cruzamento	61
Figura 34 - Finalização com bola no MI	61
Figura 35 - Organização defensiva - Pressão em bloco alto	62
Figura 36 - Organização defensiva - Pressão em bloco médio	62
Figura 37 - Organização defensiva - Pressão em bloco baixo	63
Figura 38 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé de canto longo	63
Figura 39 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé de canto curto	64
Figura 40 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé livre situação 1	64
Figura 41 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé livre situação 1	64
Figura 42 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 1	65
Figura 43 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 2	65
Figura 44 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 3	65
Figura 45 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 4	66
Figura 46 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé de canto direto	66
Figura 47 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé de canto curto	67
Figura 48 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé livre situação 1	67
Figura 49 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé livre situação 2	67
Figura 50 - Lançamento lateral defensivo	68
Figura 51. Congruência entre treino e competição (Garganta, 2008)adaptado de Lames and Hansen (2001)	73
Figura 52. Exemplo da programação de conteúdos	73
Figura 53. Planeamento anual 2025/2026	75
Figura 54. Organização Estrutural Microciclo Padrão Tipo I	77
Figura 55. Microciclo nº15 - AIUla sub-17	83
Figura 56. Plano de Jogo: AIUla vs Al Jeel	93
Figura 57. Organização Estrutural Microciclo Padrão Tipo II	96
Figura 58. Exemplo da rotina de estágio - Jogo em casa e jogo fora	99
Figura 59. Exemplo da rotina de estágio - Jogo em casa e jogo fora - Período de Ramadão	100

Figura 60. Resumo Geral - Golos Marcados e Golos Sofridos.....	104
Figura 61. Golos marcados por intervalo de tempo	104
Figura 62. Golos marcados por momento do jogo	105
Figura 63. Zonas de último passe para golo	106
Figura 64. Tipo de ação anterior ao momento de finalização	107
Figura 65. Zonas de finalização - Golo	107
Figura 66. Golos sofridos por intervalo de tempo	108
Figura 67. Indicadores estatísticos individuais.....	109
Figura 68. Escala de Perceção de Esforço - AIUla	111
Figura 69. Exemplo - Escala de Perceção de Esforço - AIUla	112
Figura 70. Escala de HOOPER adaptada.....	113
Figura 71. <i>Dashboard</i> - Relatório de carga da unidade de treino - AIUla Sub-17	116
Figura 72. <i>Dashboard</i> - Relatório de carga por microciclo - AIUla Sub-17	118
Figura 73. Distribuição posicional das variáveis de carga externa ao longo do microciclo competitivo em treino e jogo, por parâmetro - Época 2025/2026 - AIUla sub-17	122

Índice de Tabelas

Tabela 1. Dinâmica funcional de equipa técnica do AIUla Club - escalão sub-17	21
Tabela 2. Caracterização por posição, peso, altura, dominância e nacionalidade do plantel AIUla sub-17	27
Tabela 3. Calendário competitivo - SLD1 sub-17 2025/2026	33
Tabela 4. Tabela classificativa, SLD1 U17 - época 2025/2026.....	37
Tabela 5. Resultados, AIUla sub-17 - SLD1 - época 2025-2026	39
Tabela 6. Macroprincípios e Princípios do Modelo de Jogo	40
Tabela 7. Modelo de Jogo: Organização Ofensiva.....	54
Tabela 8. Modelo de Jogo: Organização Defensiva	62
Tabela 9. Modelo de Jogo: Esquemas Táticos Ofensivos.....	63
Tabela 10. Modelo de Jogo: Esquemas Táticos Defensivos	66
Tabela 11. Classificação à 9ª jornada - SLD1 Sub-17.....	81
Tabela 12. Número de observações individuais por posição em contexto de treino e jogo - Época 2025/2026 - AIUla sub-17	120
Tabela 13. Valores médios e respetivos desvios-padrão das variáveis de carga externa em treino e jogo, de acordo com o dia do microciclo e posição - Época 2025/2026 - AIUla sub-17	121

Resumo

Este relatório descreve e reflete o estágio profissionalizante desenvolvido na época desportiva 2025/2026 na equipa de futebol masculino sub-17 do AIUla Sports Club. Este documento insere-se no âmbito da unidade curricular que visa a conclusão e a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo - ramo de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Os objetivos principais do estágio centraram-se na reflexão, análise e consolidação de competências profissionais e pessoais, com a interligação entre o conhecimento científico e a intervenção prática. Estes objetivos dividem-se na compreensão de ferramentas de controlo de treino, na participação ativa no planeamento de treino e de microciclos coerentes com o modelo de jogo, na intervenção em campo, com liderança e comunicação adequadas ao contexto, bem como na contribuição para o desenvolvimento e a inovação de departamentos do clube, como forma e oportunidade de crescimento académico, pessoal e profissional.

O documento inicia-se com uma apresentação pessoal, com as devidas motivações e objetivos do estágio, seguido do enquadramento do contexto profissional, institucional e competitivo. O núcleo central do relatório descreve o desenvolvimento da prática profissional, com foco no modelo de jogo da academia, na operacionalização, na avaliação e no controlo do processo de treino. O final do relatório apresenta algumas reflexões gerais e as dificuldades encontradas, concluindo com as perspetivas futuras.

O estágio promoveu ganhos profissionais e pessoais, principalmente na capacidade de adaptação, comunicação, liderança, tomada de decisão e intervenção em um contexto cultural e competitivo distinto. Adicionalmente, o estágio reforçou a necessidade de interdisciplinaridade entre o conhecimento científico e a intervenção prática, como ferramenta de reflexão, melhoria e desenvolvimento contínuo, com a expectativa de integração em níveis competitivos seniores no futuro.

Palavras-Chave: GPS; SUB-17; ALTO RENDIMENTO; TREINADOR; ARÁBIA SAUDITA

Abstract

This internship report describes and reflects on the internship undertaken during the 2025/2026 sports season for the under-17 age group at AlUla Sports Club in football. This document is part of the curricular unit aimed at completing the master's degree in Sports Training - High Performance Training at the Faculty of Sport of the University of Porto.

The main objectives of the internship focused on the reflection, analysis, and consolidation of professional and personal skills, with an interconnection between scientific knowledge and practical intervention. These objectives are divided into the understanding of training control tools, active participation in the planning of training and microcycles coherent with the game model, field intervention, with leadership and communication appropriate to the context, as well as contribution to the development and innovation of club departments as a form and opportunity for academic, personal, and professional growth.

The document begins with a personal presentation, motivations, and internship objectives, followed by a framework for the professional, institutional, and competitive contexts. The central core of the report describes the development of professional practice, focusing on the academy's game model, the operationalisation, evaluation and control of the training process. The end of the report presents some general reflections and difficulties encountered, concluding with future perspectives.

The internship fostered professional and personal growth, primarily in the ability to adapt, communicate, lead, make decisions, and intervene in a distinct cultural and competitive context. Additionally, the internship reinforced the interdisciplinary need between scientific knowledge and practical intervention, serving as a tool for reflection, improvement, and continuous development, with the future expectation of integration into senior competitive levels.

Keywords: GPS; UNDER-17; HIGH PERFORMANCE; COACH; SAUDI ARABIA

Lista de abreviaturas

ACC - Acelerações

AFC - Confederação Asiática de Futebol

AV - Avançado

DC - Defesa Central

DCC - Desacelerações

EXT - Extremo

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GNSS - Global Navigation Satellite System / Sistema Global de Navegação por Satélite

GPS - Global Positioning System / Sistema de Posicionamento Global

GR - Guarda-redes

HPPD - Treino de Desenvolvimento Individual

HSR - High Speed Running / Distância de alta intensidade

LAT - Laterais

MC - Médio centro

MI - Médio Interior

MJ - Modelo de Jogo

SAFF - Federação de Futebol da Arábia Saudita

SD - Sprint Distance / Distância em Sprint

SLD1 - *Saudi League Division 1*

SLP - *Saudi Premier League*

TD - Total Distance

1. INTRODUÇÃO

1.1 – Apresentação Pessoal e Motivações

Natural da ilha da Madeira, desde muito cedo, existiu em mim uma ligação muito forte ao desporto, em concreto ao futebol. A minha escola primária estava integrada e ainda hoje pertence a um clube de alto rendimento, o que me proporcionou, desde cedo, um contacto privilegiado e especial com esta modalidade. Além disto, cresci num ambiente familiar profundamente ligado ao futebol, o que reforçou toda esta paixão. Dos 4 aos 20 anos, estive envolvido de forma federada, o que me permitiu compreender o fenómeno desportivo em campo, disputando campeonatos regionais e nacionais.

Com o passar dos anos, a minha dedicação, curiosidade e interesse pelo treino e pelo seu processo de busca e melhoria do rendimento desportivo e da performance foram-se intensificando. Com isto, a transição de atleta para treinador aconteceu naturalmente com a minha entrada na licenciatura em Educação Física e Desporto, na Universidade da Madeira, guiada pelo desejo de compreender mais profundamente fatores ligados ao jogo, à performance atlética e ao desenvolvimento humano.

Após concluir esta etapa, tive a oportunidade de integrar a estrutura de um clube de alto rendimento (Clube Desportivo Nacional), como membro do centro de performance, o que reforçou, mais uma vez, o meu desejo de estar ligado à performance no futebol. Paralelamente, trabalhava num estúdio de treino individualizado, uma experiência que contribuiu significativamente para o meu crescimento pessoal e, principalmente, profissional. Nesse contexto, tive a oportunidade de trabalhar com atletas de diferentes modalidades, o que foi fundamental para ampliar a minha visão e desenvolver competências mais abrangentes no âmbito da performance.

Com este conjunto de experiências, a entrada na FADEUP, no 2.º ciclo de Treino Desportivo, surgiu com naturalidade para alguém que procurava evoluir e permanecer próximo do alto rendimento. No ano letivo 2024/2025, optei pela via da dissertação, estando presente no Centro de Performance do Sporting Clube

de Braga. Esta experiência proporcionou-me um vasto leque de aprendizagens e permitiu-me compreender os atletas de alto rendimento de uma forma que nunca tinha alcançado.

Pelo facto de querer estar no campo e vivenciar diretamente o fenómeno do treino, decidi prolongar o meu percurso académico por mais um ano letivo (2025/2026), realizando o presente estágio no AlUla SC, um clube da Arábia Saudita. Neste contexto, estive rodeado por vários treinadores portugueses que alcançaram patamares elevados no futebol nacional e internacional, cuja experiência e conhecimento contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Tomei esta decisão por acreditar que necessitava deste desafio, tanto pela forma como me obrigou a sair da zona de conforto como pela experiência enriquecedora e única que este contexto me proporcionou.

1.2 – Objetivos do Estágio

A realização do presente estágio surgiu como uma oportunidade determinante no meu percurso profissional e académico. Escolhi desenvolver esta etapa no contexto do alto rendimento, pois reconheço que é o ambiente em que a exigência, a atenção ao detalhe e a busca constante pela melhoria são mais evidentes. A realização do estágio profissionalizante assentou no desejo de consolidar competências práticas, aprofundar conhecimentos científicos aplicados ao treino e contribuir ativamente para o desenvolvimento do clube, dos jogadores e da equipa técnica.

Assim, os objetivos definidos para este estágio refletem tanto as necessidades do contexto como as metas específicas do meu percurso enquanto treinador e profissional do treino desportivo, compreendendo a realidade contextual do futebol saudita:

- Desenvolver e utilizar ferramentas de controlo de treino e monitorização de carga de treino;
- Compreender e caracterizar as dinâmicas físicas, técnicas e táticas do futebol saudita.

- Contribuir no desenvolvimento e inovação do departamento de performance do AIUIa SC;

1.2.1 – Organização e planeamento

- Participar e intervir de forma ativa no planeamento de microciclos de treino coerentes com o modelo de jogo da academia;
- Participar e intervir na definição, estruturação e periodização das dimensões físicas, técnicas e táticas;
- Aplicar e controlar ferramentas de controlo de carga interna e externa (GPS, questionários *wellness* e RPE, testes de *readiness* e testes de avaliação física);
- Analisar dados de performance com vista a apoiar a intervenção detalhada no treino e no jogo;

1.2.2 – Intervenção no campo

- Conduzir e liderar exercícios relacionados com o modelo de jogo;
- Apoiar todos os exercícios com intervenção planeada;
- Desenvolver competências de liderança e gestão de grupo;
- Desenvolver capacidades de observação, análise e intervenção em campo;

1.2.3 - Desenvolvimento pessoal e profissional

- Conduzir e liderar exercícios relacionados com o modelo de jogo;
- Apoiar todos os exercícios com intervenção planeada;
- Desenvolver competências de liderança e gestão de grupo;
- Estabelecer e conseguir relações sociais internas e externas com a comunidade envolvente do clube;
- Sair da “zona de conforto” e adaptar-me a um novo contexto cultural, competitivo e metodológico;

1.3 - Estrutura do Relatório

Sendo este um documento que consta da avaliação final no âmbito do mestrado em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi elaborado de acordo com as normas e diretrizes estabelecidas no guia de normas da mesma instituição. Por este facto, respeitou-se a seguinte estrutura:

1. Introdução - Este capítulo constitui o ponto de partida do relatório de estágio, destacando as razões e a relevância do documento para o meu percurso e crescimento profissional. Aqui, apresento-me pessoalmente, destacando as principais motivações e objetivos para a realização do estágio profissionalizante. Neste capítulo ainda se encontra a estrutura do documento, de forma clara e objetiva, bem como o enquadramento legal da formação e da capacitação profissional, com a respetiva legislação aplicável.

2- Enquadramento da Prática Profissional - Neste segundo capítulo é possível identificar e contextualizar o ambiente do estágio, separado em três subcapítulos:

- I. Macro contexto: Contextualização do ambiente de estágio e respetivos temas relevantes que servirão de base de suporte ao documento;
- II. Contexto Institucional: Caracterização da instituição, relevando as suas características, história, missão e valores, infraestruturas e materiais de suporte ao clube;
- III. Contexto de natureza funcional: Caracterização do ambiente geral do estágio, incluindo o organograma do clube, bem como as funcionalidades da equipa técnica, do staff de apoio, do plantel e da competição.

3- Desenvolvimento da Prática Profissional - Neste terceiro capítulo é possível encontrar o núcleo central do relatório, com a descrição e reflexão de todo o trabalho realizado ao longo do estágio, dividido em cinco subcapítulos:

- I. Objetivos e resultados do quadro competitivo: Apresentados os objetivos de formação e da competição, com respetivos resultados do quadro competitivo;
- II. Modelo de jogo: Realizada a caracterização do modelo de jogo nos diferentes momentos do jogo, evidenciando seus macroprincípios e princípios. São igualmente abordadas as dinâmicas do modelo de jogo, tendo em conta as exigências competitivas do escalão sub-17 nos seus diferentes momentos. Este subcapítulo termina com uma reflexão sobre o modelo de jogo.
- III. Operacionalização do Processo de Treino: Caracterização e análise da programação dos conteúdos de treino, com demonstração e explicação da construção do planeamento anual, bem como dos microciclos de tipo I e II predominantes. São igualmente apresentadas as rotinas e dinâmicas semanais decorrentes da época desportiva. O último tópico deste capítulo sublinha a importância da comunicação e da liderança num processo de treino.
- IV. Avaliação e Controlo do Processo de Treino e Jogo: Focados em aspetos relacionados com a avaliação e controlo de treino e do jogo, nomeadamente golos marcados e sofridos e controlo da carga externa e interna de treino.
- V. Reflexões Gerais e Dificuldades Encontradas: Apresentam-se as reflexões decorrentes do processo de estágio, bem como as principais dificuldades encontradas.

4 - Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional - Neste quarto capítulo é possível encontrar as principais reflexões decorrentes do processo de estágio, salientando os aspetos que levaram à construção progressiva da identidade pessoal e profissional.

5- Considerações Finais e perspectivas para o futuro - Neste quinto capítulo, destacam-se os aspetos centrais que marcaram o decorrer do estágio, bem como as futuras perspectivas de formação e de desenvolvimento pessoal e profissional.

6 - Referências - No sexto capítulo, apresenta-se a bibliografia de apoio à elaboração deste relatório de estágio.

7- Anexos - Neste último capítulo, destacam-se alguns documentos de apoio ao relatório de estágio, que devem ser consultados por conterem informações complementares relevantes sobre determinados temas.

1.4 - Enquadramento legal e institucional

O presente relatório, decorrente da avaliação do 2º ciclo do Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, da FADEUP, tem como principal objetivo concluir o processo de estágio profissionalizante. O estágio realizou-se no AlUla Sport Club, no escalão Sub-17, a disputar o campeonato nacional Saudi League Division 1, na Arábia Saudita. O período de estágio teve início em 8 de agosto de 2025 e terminou em 2 de maio de 2026.

Grau de Mestre: A conclusão do segundo ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, que, por conseguinte, implica a aprovação em todo o plano de estudos e a aprovação no ato público de defesa do relatório, decorrente da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, confere aos mestrandos o grau de mestre.

Título profissional de Treinador de Desporto - Futebol - Grau II: A finalização desta etapa académica e profissional representa a obtenção do grau de mestre referido anteriormente e a emissão da carta de Treinador de Desporto de 2.º grau, via académica, segundo o regulamento do IPDJ, 2020.

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. - O contexto do futebol saudita

O desporto e o futebol no Médio Oriente devem ser compreendidos para além da sua dimensão competitiva. Nos últimos anos, tem assumido um papel relevante enquanto instrumento e ferramenta de afirmação política e de desenvolvimento social e económico (Kinawy, 2025; Svoboda et al., 2024). Todo este crescimento decorre de processos amplos de modernização, internacionalização e reposicionamento estratégico dos Estados do Golfo, entre os quais se inclui a Arábia Saudita (Taylor et al., 2023).

No contexto desportivo, estudos apontam para uma fraca adesão do povo saudita a diferentes setores do desporto, ficando aquém das recomendações mínimas de atividade física (Alqahtani et al., 2021; Strain et al., 2024), sendo imperativo o papel do futebol não apenas pela sua expressão cultural e popular, mas também pelo seu valor estratégico, de acordo com o programa *VISION 2030*. Este programa contribuiu para que a Arábia Saudita estabelecesse parcerias internacionais com academias de futebol, dando continuidade ao seu desenvolvimento desportivo e tendo em vista o Mundial de futebol de 2036, que o país acolherá (Kingdom of Saudi Arabia).

Em 2021, a SAFF lançou um programa de desenvolvimento de talentos, considerado um dos pilares centrais e mais importantes para a identificação de jovens futebolistas nas escolas sauditas. Estes jovens jogadores são encaminhados para clubes e centros regionais que lhes permitam iniciar e dar continuidade ao seu processo de evolução. Paralelamente, a criação e o alargamento da estrutura competitiva dos escalões jovens, com novas categorias (sub-12 e sub-14), evidenciam um sistema que procura aumentar a exposição dos jovens à competição e potenciar o seu desenvolvimento futuro (Saudi Arabian Football, 2024; Saudi Arabian Football Federation, 2021, 2023).

Acrescentando valor ao trabalho desenvolvido pela SAFF, é notória a crescente profissionalização das diferentes estruturas formativas. Os regulamentos aplicáveis aos clubes e academias exigem atualmente que os

escalões jovens tenham staff técnico qualificado e licenças apropriadas, bem como equipas médicas habilitadas. Tudo isto é complementado por programas de desenvolvimento e educação para os jovens, garantindo que tenham transporte e meios tecnológicos de apoio ao treino (Saudi Arabian Football, 2023).

Mesmo com todos os esforços realizados, ainda existe um caminho a percorrer para alcançar os objetivos preconizados para o futebol e o desporto no Médio Oriente. A realidade dos jovens sauditas não pode apenas ser analisada pelas janelas de oportunidades criadas sabendo que existem ainda alguns constrangimentos contextuais, nomeadamente os hábitos de sono deficientes (Alahmadi & Almasoud, 2022; Alfawaz et al., 2021; Merdad et al., 2014) barreiras na participação desportiva, como a falta de tempo, o reduzido apoio parental, limitações organizações, as próprias condições climáticas (Al-Nuaim & Safi, 2023) e inclusive alguns dados que sugerem que jogadores jovens sauditas ainda possam relevar alguma margem de progressão física e funcional, quando comparados com referências internacionais da mesma faixa etária (Alsowayan, 2024).

Não obstante, todo este processo de crescimento da principal liga saudita, que revela maior e expressiva atenção internacional, com maiores valores de mercado e maiores capacidades de atrair estrelas internacionais (Bensayah & Layadi, 2024; Schreyer & Singleton, 2023) a progressiva atenção na qualificação dos contextos de desenvolvimento de jogadores e profissionais da área, evidenciam uma trajetória de consolidação de um sistema capaz de criar, e melhorar contextos de formação e rendimento do país nos anos futuros (Mutz, 2024; Taylor et al., 2023).

2.2 - As demandas e exigências físicas do jogo de futebol

A literatura tem demonstrado a progressão contínua do jogo do ponto de vista das exigências locomotoras e fisiológicas, sendo o futebol um desporto de natureza intermitente, caracterizado pela alternância de ações de baixa e moderada intensidade, com ações curtas e decisivas de elevada intensidade, como acelerações, desacelerações, mudanças de direção ou sprints (Bangsbo

et al., 2007; Bangsbo et al., 2006; Sarmento et al., 2024). Apesar de alguns contrassensos na evolução, nomeadamente acerca das demandas atuais relativas à realização de distâncias totais no jogo (Barnes et al., 2014; Bush et al., 2015; Lago-Peñas et al., 2023), a evolução do jogo passa, atualmente, por uma observação fundamental e criteriosa das ações de alta intensidade, que têm aumentado nas últimas décadas (Barnes et al., 2014; Lago-Peñas et al., 2023).

Neste contexto, os sistemas GPS e outras tecnologias de monitorização de carga externa e interna tornam-se ferramentas fundamentais no futebol moderno, permitindo conhecer com maior precisão a realidade específica de cada jogador. Por meio dos indicadores anteriormente referidos, como a distância total, a distância de alta intensidade, a distância de sprint, acelerações, desacelerações, entre outras métricas, é possível quantificar a carga externa imposta ao jogador tanto do ponto de vista individual quanto do coletivo (Cummins et al., 2013). Em complemento e em sintonia, indicadores de carga interna, como questionários de esforço de sessão, a frequência cardíaca e outros marcadores fisiológicos, permitem-nos quantificar igualmente a resposta ao treino e ao jogo (Impellizzeri et al., 2019; Miguel et al., 2021), adaptando o esforço consoante as necessidades da equipa e do jogador.

Contudo, olhar para as exigências e demandas físicas de um jogo de futebol apenas por meio de números isolados seria insuficiente e imprudente, visto que o desempenho físico num jogo de futebol, tendo em conta aspetos tático-técnicos, é multifatorial (Bradley et al., 2013). Por conseguinte, para além da necessidade de conhecer e compreender as exigências do jogo, que incluem, entre outros indicadores, o número de acelerações e desacelerações (Morgans et al., 2025), as distâncias de alta velocidade (HSR) e as distâncias de sprint (Gualtieri et al., 2023), é estritamente fundamental ajustá-las e interpretá-las de forma contextualizada. Tal intervenção, permite capacitar os jogadores de acordo com as suas funções e especificidades posicionais, decorrentes da interação e dinâmica coletiva e individual da equipa, olhando os seus comportamentos e princípios em diferentes momentos (Arjol-Serrano et al., 2021; Bradley et al., 2009; Díez et al., 2021; Ju et al., 2023; Morgans et al., 2025), que influenciam e implicam diferentes volumes e intensidades (Sarmento et al., 2024).

Neste enquadramento, a adequação e a correta aplicação dos diferentes estímulos de treino podem influenciar a condição física e o nível de prontidão dos jogadores a longo prazo (Vanrenterghem et al., 2017). Acresce que, em contextos de formação, as exigências físicas devem ainda ser analisadas à luz de fatores maturacionais, uma vez que estas diferenças influenciam a resposta e a tolerância à carga imposta em contextos de treino e jogo, tornando o rendimento uma realidade ainda mais multifatorial e contextualizada (Reynolds et al., 2021).

Para além da importância de uma análise global do jogo, recentes investigações científicas atribuem relevância aos períodos de maior exigência física e competitiva, designados como os *most demanding periods* (Oliva-Lozano et al., 2020), momentos que se referem a janelas temporais específicas, nas quais as solicitações da competição são mais elevadas (Novak et al., 2021). Num jogo de futebol, ao longo de diferentes janelas temporais de um a dez minutos, observa-se variação nos valores de métricas, como a distância por minuto, a intensidade de sprint e as acelerações e desacelerações. A relevância desta abordagem reside no facto de fornecer uma perspetiva mais específica e sensível das exigências reais do jogo, em contraste com a simples observação média de valores que, muitas vezes, não reflete a natureza e a variabilidade intermitente do jogo (Rico-González et al., 2022).

De acordo com esta ideia, a análise e interpretação dos WCS deve igualmente procurar ir além da simples e redutiva quantificação dos picos de intensidade, sendo que será necessário incluir o contexto em que acontecem, uma vez que estas referências temporais variam também em função da posição e papel definido no campo, os diferentes tipos de ações realizadas e o próprio momento do jogo (Bortnik et al., 2024; Rico-González et al., 2022). Esta perspetiva permite uma leitura mais eficaz e próxima da realidade do jogo, oferecendo bases sólidas para a construção de estímulos de treino capazes de preparar os jogadores para responder aos momentos mais críticos da competição (Bortnik et al., 2024).

2.3 - Contexto Institucional - O AIUla SC

A importância de um bom contexto institucional para o crescimento e desenvolvimento de jovens jogadores não depende exclusivamente de características individuais, devendo ser vista como resultado da interligação entre diferentes fatores contextuais, institucionais e pessoais. Objetivos a longo prazo, comunicação coerente, apoio multidisciplinar, integração entre treino, escola e família, e uma cultura organizacional positiva são vistos como aspetos fundamentais de ambientes de desenvolvimento eficazes, garantindo oportunidades adequadas de progressão (Henriksen & Stambulova, 2023; Ryom et al., 2020; Williams & Reilly, 2000).

2.3.1 - História do Clube

As suas raízes remontam a 1978, aquando da realização de um jogo no governado de Alula, com a presença do então governador de Al-Madinah Al-Munawwarah. A sua presença evidenciou e elevou os esforços individuais no desenvolvimento do desporto e das atividades sociais na região. Este jogo dinamizado levou os dirigentes de ambas as equipas a concordar com a criação de um clube que representasse a região como um todo. O clube foi oficialmente registado junto da Presidência Geral do Bem-Estar da Juventude (atual Ministério do Desporto) sob o nome de Wadi Al-Qura em 1981, sendo posteriormente alterado para AIUla SC.

Até junho de 2023, o AIUla SC era um clube modesto e desconhecido no contexto nacional saudita, até ser adquirido pela Comissão Real de Alula, e inserido num programa de desenvolvimento nacional, *VISION 2030*. Com esta mudança, o clube conseguiu contratar os primeiros reforços não sauditas de sempre, conquistando a terceira divisão saudita. Atualmente, o AIUla SC encontra-se na segunda divisão nacional, com a ambição de alcançar a primeira liga nos próximos anos, contando com um projeto sustentado a médio e longo prazo.

No presente ano de 2026, foi inaugurada a nova academia do clube na cidade de Medina, o que marca um passo marcante para o desenvolvimento de novos jogadores do clube e para o futuro do futebol saudita. Atualmente o clube conta com escalões de formação no futebol desde os sub-5 até aos sub-21, a competir em divisões regionais e nacionais.

Paralelamente ao futebol, o AlUla SC compete em dezassete modalidades desportivas. De destacar o futsal, o voleibol e o basquetebol que contam já com títulos nacionais nas principais divisões.

As cores representativas do clube, são o azul, o branco e o castanho, cores representativas da cidade de Alula, com presença forte e determinante no equipamento de todas as modalidades do clube.



Figura 1 - Al-Ula SC logótipo

A primeira equipa do clube atualmente joga no *Prince Mohammed Bin Abdulaziz Sports City Stadium*, um estádio construído para a prática de diferentes modalidades desportivas, com uma área aproximada de 160.000 metros quadrados e capacidade para cerca de 24.000 espectadores.

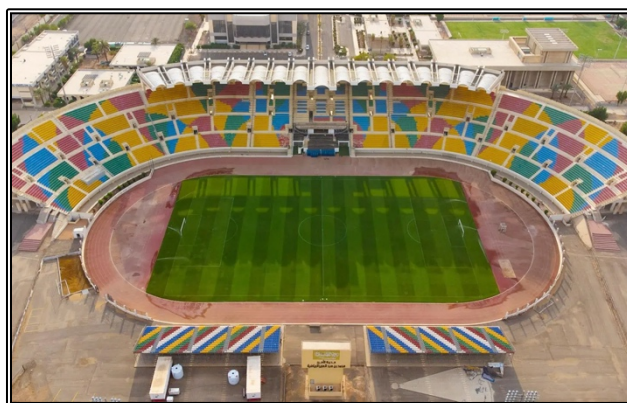


Figura 2 - Prince Mohammed Bin Abdulaziz Sports City - Medina, KSA

2.3.2 - Visão, missão e valores do AIUla SC

No AIUla SC, está a ser criado um modelo de excelência que representa a ambição do clube, da cidade e do reino da Arábia Saudita. Com a visão de ser a melhor academia do reino, o clube procura criar um ambiente de referência, onde o talento, a ambição e a disciplina são desenvolvidos e valorizados todos os dias, por meio de um ambiente de aprendizagem saudável e positivo.

A missão do clube passa por procurar o desenvolvimento de jogadores reconhecidos nacional e internacionalmente, capazes de representar o clube ao mais alto nível e, potencialmente, as seleções nacionais, contribuindo, futuramente, para o sucesso da primeira equipa. Neste enquadramento, o clube orienta-se por uma filosofia única e integrada, assente em pilares fundamentais, como um estilo de jogo que reflita uma identidade clara dos valores do clube, o recrutamento de jogadores através de uma abordagem sistemática de identificação e retenção de talento, o treino desportivo baseado em metodologias atuais e cientificamente suportadas, e o desenvolvimento humano com a promoção de um carácter forte, liderança e responsabilidade.

Este processo formativo, é sustentado por valores como a resiliência, o esforço, a aprendizagem contínua, a ética e a inovação, que visam orientar o comportamento e a evolução dos jogadores dentro e fora de campo.

2.3.3 - Instalações, equipamentos e tecnologias de apoio ao treino

Com a finalização da nova academia, criaram-se condições para o desenvolvimento e o suporte das diferentes atividades desportivas e administrativas do clube, reforçando o seu valor eclético.

A nova academia dispõe de diferentes áreas onde se distribuem os escritórios administrativos, organizados de acordo com a equipa, a modalidade e as diversas funções desempenhadas no clube. A sua construção inclui três campos: um de relva natural, utilizado pela equipa A masculina, pela equipa A feminina e pelos Sub-21, e dois de relva sintética, destinados às equipas de formação, dos Sub-14 aos Sub-18. Conta igualmente com quatro jaulas para jogos reduzidos, ao serviço de todos os escalões de formação. O ginásio está equipado com ferramentas de apoio à avaliação do desempenho dos jogadores, nomeadamente máquinas inerciais e tecnologia para análise de dados em tempo real. Os balneários dispõem ainda de sauna e de banheira de hidromassagem. Para além disso, a academia dispõe de um pavilhão de apoio às restantes modalidades do clube.

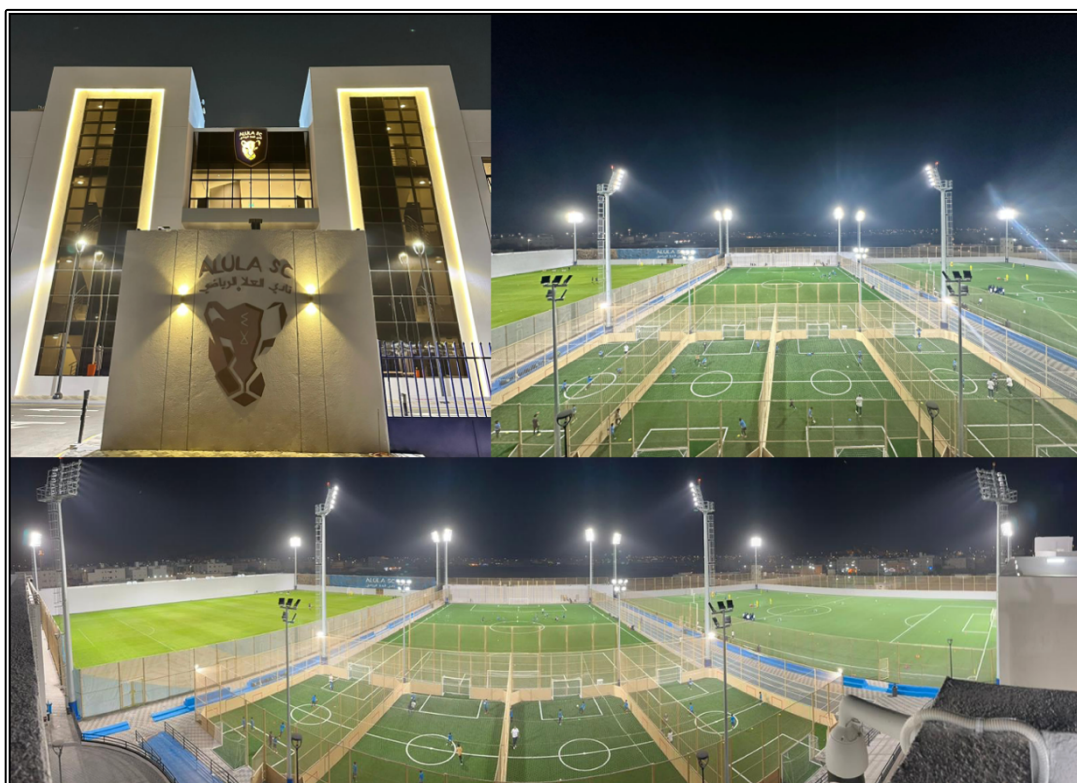


Figura 3 - Entrada frontal e campos da Academia do Alula SC

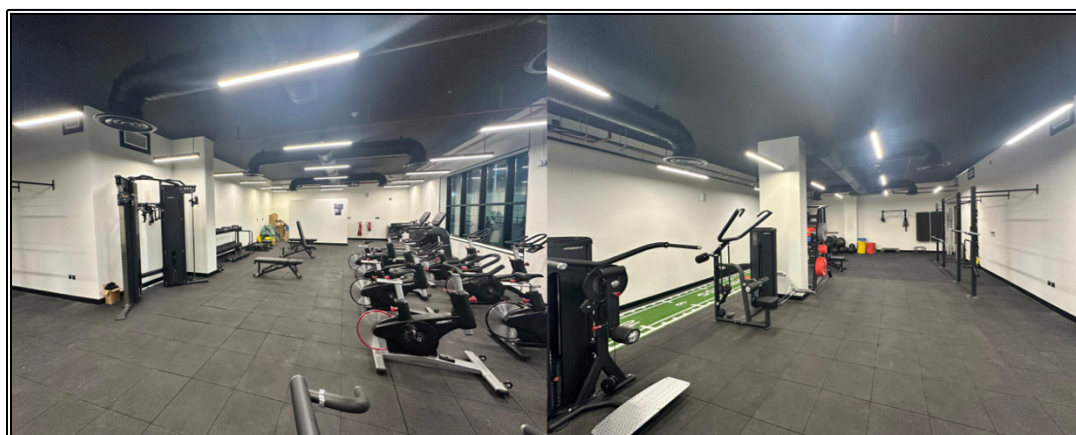


Figura 4 - Ginásio da Academia do Alula SC

2.4 - Contexto da Natureza Funcional

2.4.1 - Organização estrutural da Academia do AIUla SC

A organização estrutural da Academia de futebol do AIUla SC assenta numa lógica integrada, alinhada com a visão, a missão e os valores que orientam o clube. Mais do que um espaço de formação desportiva, a academia procura afirmar-se como um contexto de excelência, no qual o desenvolvimento do jogador é entendido de forma abrangente e sustentada. A figura 5 mostra a articulação e a construção hierárquica da estrutura do futebol de formação, com a cor associada às principais funções do meu estágio, detalhadas no subcapítulo seguinte.

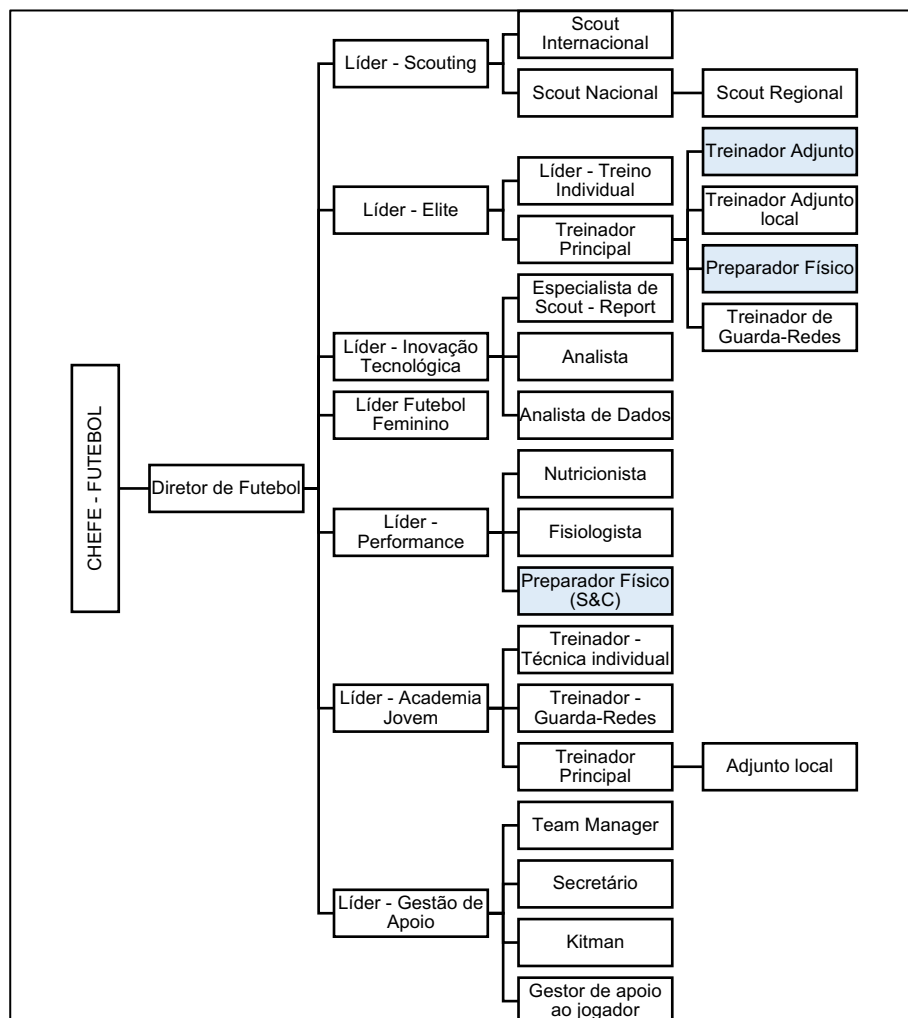


Figura 5. Estrutura organizacional - Futebol de formação AIUla SC

No que toca às equipas de elite, onde se encontra o escalão de sub-17, equipa de estágio, a figura 6 especifica a competição para a época 2025/2026, em que cada escalão compete. As equipas sub-15, 16 e 18 competem no campeonato nacional - *Premier League* (SPL), o escalão máximo do futebol de formação saudita. O escalão sub-17 compete no campeonato nacional *Saudi League Division 1* (SLD1), e o escalão sub-21 compete no *Kingdom's Championship - 1st Division* (KC1).

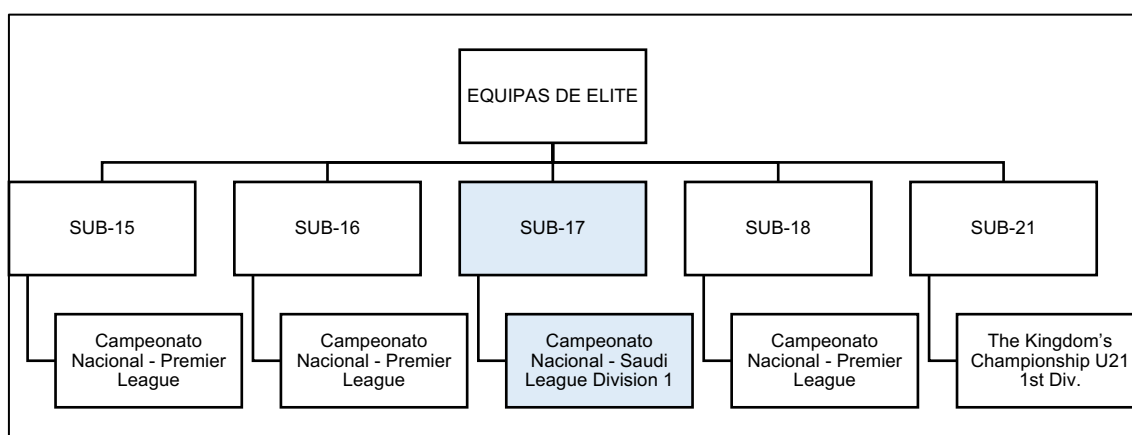


Figura 6. Competição época 2025/2026 - Equipas de Elite AIUla SC

2.4.2 - Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos sub-17 do AIUla foi composta por cinco elementos. Um treinador principal (português), três treinadores-adjuntos (dois portugueses e um saudita) e um treinador de guarda-redes (português). De realçar que apenas o treinador de guarda-redes e o treinador principal já tinham colaborado, enquanto os restantes membros iniciaram um trabalho conjunto pela primeira vez, o que representou um desafio inicial quanto à dinâmica interna e à definição de um método de trabalho comum. Neste sentido, a pré-época assumiu um papel fundamental na distribuição e clarificação das funções individuais, bem como na construção de rotinas de trabalho e na articulação entre todos os intervenientes no processo, o que levou à criação de bases importantes, coerentes e coesas para o funcionamento da equipa ao longo da época.

Apesar de cada treinador ter as suas funções específicas, todas estas são interligadas e não são exclusivas. Com isto, há uma interligação e uma intervenção constantes entre os diferentes elementos em várias áreas do processo de treino.

Treinador Principal: Segundo ano no clube e como treinador principal, já conhecedor da realidade e das exigências particulares deste campeonato saudita. Possuidor do nível UEFA PRO, conta com ampla experiência no futebol profissional, somando oito anos de percurso enquanto treinador-adjunto ao mais alto nível, tendo estado cinco anos como treinador-adjunto na primeira liga portuguesa (Moreirense Futebol Clube, Futebol Clube de Famalicão, Gil Vicente Futebol Clube, Vitória Sport Clube), um ano na liga principal saudita (*Al-Wehda*), um ano na liga principal turca (*Pendikspor*) e um ano na liga principal brasileira (Cuiabá). Toda esta experiência profissional inclui ainda jogos em competições europeias, como a Liga Europa, o que reforça a dimensão do seu percurso. Tem a função de liderar e gerir toda a equipa, a equipa técnica e o staff envolvente. Responsável pelo planeamento, organização e operacionalização do processo de treino e do modelo de jogo da academia. Apesar de controlar todo o processo envolvente, a sua vertente principal é o processo defensivo da equipa. Assume a responsabilidade pela decisão final do onze inicial e da convocatória, planeia as unidades de treino e idealiza a abordagem ao jogo, ainda que este processo seja realizado de forma partilhada com a equipa técnica, ponderando as diferentes opiniões na decisão final.

Treinador-Adjunto 1: Segundo ano no clube, primeiro ano como treinador-adjunto dos sub-17, tendo desempenhado funções de treinador principal dos sub-15 no ano anterior. Possuidor do nível UEFA B e atualmente a concluir o nível UEFA A, conta com experiência em campeonatos nacionais de formação em Portugal, como treinador principal no Sport Clube União Torreense.

Treinador-Adjunto 2: Enquanto treinador-adjunto, com funções de preparador físico e estagiário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, este foi o meu primeiro ano no clube. Sou licenciando em Educação Física e Desporto pela Universidade da Madeira e integrei centros de performance em clubes

portugueses envolvidos em campeonatos nacionais (Clube Desportivo Nacional e Sporting Clube de Braga).

Treinador-Adjunto 3: Segundo ano no clube, desempenhando funções de analista, tendo exercido as mesmas no ano anterior, entre dois escalões (sub-15 e sub-16). É o treinador-adjunto local possuidor do nível C da AFC.

Treinador de Guarda-Redes: No seu segundo ano no clube e desempenhando as mesmas funções que no ano anterior, possui experiência em países como os Emirados Árabes Unidos e a Finlândia e detém o nível B da UEFA no curso de treinador de Guarda-Redes.

2.4.2.1 - Dinâmica Funcional de Equipa Técnica

Na tabela 1, são apresentadas as funções específicas de cada um dos treinadores caracterizados anteriormente (onde se incluem as funções enquanto treinador estagiário), revelando as suas funções em treino, em jogo, em dinâmica de escritório e em estágio:

Tabela 1. Dinâmica funcional de equipa técnica do AIUIa Club - escalão sub-17

TREINADOR PRINCIPAL	
TREINO	1. Liderar todo o processo de treino; 2. Define os objetivos e conteúdos de cada sessão de treino; 3. Orientação e validação de exercícios propostos a realizar; 4. Coordenar todo o trabalho de equipa técnica; 5. Garantir que o treino corresponde e preconiza a ideia de modelo de jogo da academia; 6. Tomada de decisão final.
JOGO	1. Define e decide o onze inicial e convocatórias; 2. Define todo o plano e estratégia de jogo; 3. Análise de comportamentos coletivos ofensivos e defensivos equipa; 4. Análise do desempenho individual ofensivo e defensivo dos jogadores;

	Responsável pela decisão técnico-tática final durante as ocorrências do jogo.
ESCRITÓRIO	- Preparação e elaboração de exercícios de treino; - Análise dos exercícios de treino orientados; - Análise ao jogo da equipa; - Análise ao adversário; - Orientação / coordenação do trabalho de equipa técnica; - Articulação entre os restantes elementos de Staff e restantes membros da estrutura do clube.
ESTÁGIO	- Responsável pela programação e orientação do programa de estágio da equipa; - Coordenação geral do funcionamento da equipa e do staff técnico em estágio;
TREINADOR-ADJUNTO 1	
TREINO	- Liderar exercícios coletivos vocacionados para organização ofensiva, transições ofensivas e bolas paradas ofensivas; - Liderar exercícios individuais vocacionados para a melhoria das ações ofensivas; - Apoio em todos os exercícios com intervenção planeada; - Apoio ao pré-treino e pós-treino; - Análise individual/sectorial de ações ofensivas; - Diálogo próximo com jogadores.
JOGO	- Apoio e liderança de exercícios no aquecimento pré-jogo; - Análise de comportamentos coletivos ofensivos (incluindo bola parada) da equipa; - Análise de comportamentos coletivos defensivos (incluindo bola parada) da equipa adversária; - Análise do desempenho individual ofensivo dos jogadores; - Controlo do comportamento no banco de suplentes; - Controlo do número de paragens e substituições.
ESCRITÓRIO	- Preparação e elaboração de exercícios de treino; - Análise dos exercícios de treino orientados; - Análise ao jogo da equipa com foco nas ações ofensivas; - Análise ao adversário com foco nas ações defensivas;

ESTÁGIO

1. Controlo de horários;
2. Controlo de cumprimento de normas de estágio;
3. Verificação e preparação da sala de apresentação e respetivo material de apoio;

TREINADOR-ADJUNTO 2**TREINO**

1. Liderar exercícios coletivos e individuais vocacionados para o desenvolvimento de capacidades motoras tendo em conta a unidade de treino e os princípios subjacentes;
2. Apoio em todos os exercícios com intervenção planeada;
3. Elaboração, planeamento e execução de pré-treino e pós-treino + métodos de recuperação;
4. Responsável pelos dados de GPS (live) e análise de métricas de performance;
5. Reintegração de jogadores no treino;
6. Relação direta com fisioterapeuta;
7. Hidratação/suplementação;
8. Pesagens semanais / testes de performance e avaliações necessárias ao desempenho dos jogadores e da equipa.

JOGO

1. Liderança de todos os processos e exercícios de aquecimento pré-jogo: pré-ativação, momento de saída para aquecimento, duração do aquecimento;
2. Análise do desempenho físico;
3. Reativação no início do jogo e intervalo;
4. Liderança no treino compensatório pós-jogo;
5. Hidratação/suplementação;
6. Análise comportamentos coletivos.

ESCRITÓRIO

1. Preparação e elaboração de exercícios de treino;
2. Análise aos exercícios de treino orientados;
3. Análise de dados de GPS de treino e jogo;
4. Análise aos dados *wellness* / RPE / *readiness*;
5. Criação de *reports* de performance;
6. Contacto com fisioterapeuta sobre jogadores lesionados ou condicionados;

ESTÁGIO	1. Apoio ao treinador-adjunto 1. 2. Ativação pré-jogo
TREINADOR-ADJUNTO 3	
TREINO	1. Preparação do exercício em campo; 2. Apoio em todos os exercícios com intervenção planeada; 3. Apoio ao pré-treino e pós-treino; 4. Ajuda na tradução (Inglês-árabe);
JOGO	1. Análise de comportamentos coletivos; 2. Ajuda na tradução (Inglês-árabe);
ESCRITÓRIO	1. Criação de vídeos e análise de treinos e jogos do adversário e da equipa. 2. Preparação de exercícios de treino.
ESTÁGIO	1. Preparação da análise de jogo; 2. Ajuda na tradução (Inglês-árabe);
TREINADOR DE GR	
TREINO	1. Planeamento de exercícios específicos para GR; 2. Feedback ao GR durante exercícios coletivos; 3. Apoio em todos os exercícios com intervenção planeada;
JOGO	1. Aquecimento dos GR; 2. Análise do comportamento do GR; 3. Análise de comportamentos coletivos; 4. Análise de bolas paradas defensivas da equipa, e ofensivas do adversário.
ESCRITÓRIO	1. Preparação de exercícios de treino específicos para GR; 2. Análise de desempenho dos GR no jogo e no treino; 3. Análise aos dados <i>wellness</i> dos GR - Auxílio do TA2 4. Análise de dados GPS dos GR - Auxílio do TA2 5. Contacto com fisioterapeuta sobre GR;

2.4.3 - Caracterização do staff de apoio à equipa técnica

A equipa técnica conta com o apoio de todo o staff descrito na figura estrutural do clube (figura 5), embora o papel de alguns elementos se destaque pela intervenção mais direta e próxima. Em articulação com o escalão de sub-17, e à semelhança do que acontece nos restantes escalões do clube, encontram-se o responsável pelo treino individual (HPPD), o nutricionista, o psicólogo e o médico. Especificamente no contexto dos sub-17, a equipa dispõe ainda de um *team manager* e de um fisioterapeuta alocados ao escalão, os quais desempenham um papel fundamental no normal funcionamento e na rotina diária da equipa, caracterizados abaixo:

Team manager: Responsável por toda a logística administrativa do escalão, nomeadamente pela organização diária dos transportes e dos horários de treino, pelo apoio à calendarização semanal e pela comunicação direta com os jogadores. É ele que coordena todo o trabalho logístico e organizacional associado à equipa, tanto nos jogos em casa como nos jogos fora, o que inclui a coordenação das viagens, do alojamento e das refeições em contexto competitivo, sempre em sintonia com a equipa técnica e com os restantes membros do organograma do clube. É igualmente responsável pelo processo de inscrição e regularização dos treinadores junto da SAFF, assegurando o acompanhamento e o controlo de todos os procedimentos burocráticos daí decorrentes, bem como a garantia do cumprimento dos regulamentos internos e competitivos.

Para além disso, atua como elemento facilitador da comunicação entre o clube, a equipa técnica e os pais, sensibilizando, em todos os momentos, para o cumprimento das regras e condutas definidas no seio do grupo e do próprio clube. Assume ainda um papel de mediação entre as necessidades da equipa

técnica e a estrutura do clube, contribuindo para uma articulação mais eficiente entre os diferentes intervenientes do processo.

Fisioterapeuta: Responsável pela componente clínica do escalão, nomeadamente pela avaliação de situações decorrentes do treino e do jogo, como dores, lesões e queixas apresentadas pelos jogadores que possam indiciar risco de lesão. É responsável pelo tratamento e acompanhamento do processo de reabilitação em casos de lesões musculares, articulares, entre outras, em estreita articulação com o preparador físico do escalão e com o respetivo centro de performance, sobretudo nas fases mais avançadas da recuperação. Assume igualmente um papel importante no suporte ao controlo dos questionários de *wellness*, utilizados na monitorização diária do estado do jogador.

2.4.4 - Caracterização do Plantel

O plantel do escalão Sub-17 foi constituído por 29 jogadores, dos quais 4 guarda-redes e 24 jogadores de campo (Tabela 2). As equipas de futebol da academia, aquando da sua constituição, seguem, por princípio, uma análise detalhada de dados estatísticos, psicológicos, morfológicos e antropométricos que permite aferir que tipo de jogadores podem integrar os diferentes plantéis. É necessária uma abrangência de características que permita avaliar se o jogador está alinhado com o quadro de valores e princípios do clube.

Para a seleção do plantel e tendo em consideração os objetivos definidos para a época desportiva, o clube baseou-se em pressupostos fundamentais. A construção do grupo teve como referência o modelo de jogo da academia, com o objetivo de garantir que o perfil dos jogadores selecionados estivesse alinhado aos princípios, às dinâmicas e às exigências inerentes à identidade de jogo do clube. Foi igualmente valorizada a integração de jogadores provenientes de diferentes plantéis e regiões, bem como de perfis distintos, com o objetivo de promover maior diversidade competitiva, complementaridade de características e riqueza no processo de desenvolvimento coletivo. Paralelamente, foram mantidos alguns jogadores que já transitavam da época anterior em competições

nacionais, assegurando continuidade, experiência competitiva e maior estabilidade no seio do grupo.

Tabela 2. Caracterização por posição, peso, altura, dominância e nacionalidade do plantel AIUla sub-17

JOGADOR	POSIÇÃO	PESO	ALTURA	DOMINÂNCIA	NACIONALIDADE
BA	GR	81 kg	191 cm	D	Saudita
MU	GR	76 kg	187 cm	E	Saudita
A	GR	73 kg	190 cm	D	Saudita
AH	GR	73 kg	190 cm	D	Saudita
FS	DC	76 kg	172 cm	E	Saudita
IS	DC	79 kg	183 cm	D	Saudita
YM	DC	78 kg	178 cm	D	Saudita
AR	DC	66 kg	172 cm	D	Saudita
JA	DC / LD	61 kg	171 cm	D	Saudita
HO	LD	58 kg	170 cm	D	Saudita
BR	LD	62 kg	161 cm	D	Saudita
YS	LE	60 kg	167 cm	E	Saudita
OS	LE	61 kg	171 cm	E	Saudita
SA	LE	57 kg	175 cm	E	Saudita
KH	MC	70 kg	175 cm	D	Saudita
YO	MC	75 kg	177 cm	D	Saudita
NW	MC	58 kg	171 cm	D	Saudita
AQ	MI/MC	67 kg	183 cm	E	Saudita
SL	MI	57 kg	166 cm	D	Saudita
ML	MI	53 kg	162 cm	D	Saudita
SF	MI	70 kg	174 cm	D	Saudita
MJ	MI	53 kg	163 cm	D	Saudita
AB	EX/AV	70 kg	187 cm	E	Saudita
HM	EX	67 kg	178 cm	E	Saudita
AS	EX	56 kg	163 cm	E	Saudita
MH	EX	57 kg	176 cm	D	Saudita
EZ	AV	69 kg	173 cm	D	Saudita
AL	AV/EX	65 kg	177 cm	D	Egípcio
YA	AV/EX	73 kg	179 cm	E	Saudita

Como academia e no âmbito de um processo de formação e desenvolvimento sustentado (Goldman et al., 2021; Kelly et al., 2021). Foram igualmente incluídos jogadores de escalões inferiores, identificados como de elevado potencial. A sua inclusão teve como objetivo a exposição a estímulos mais desafiantes, que os ajudassem a evoluir e progredir em contextos de treino e jogo, com acento técnico, tático, físico e social, favorecendo e garantindo a adaptação a novas exigências.

A constituição do plantel teve igualmente em conta a identificação de lacunas posicionais, procurando suprir necessidades específicas em determinadas posições, de forma a responder de modo mais eficaz às exigências do modelo de jogo e aos objetivos competitivos estabelecidos para a equipa.

Tendo em conta o processo anterior preconizado pelo clube, quando é efetuado o *scouting*, são respeitados princípios como a observação presencial e a verificação do perfil do jogador nos comportamentos com e sem bola, nas atitudes no aquecimento, na interação com colegas e treinadores, e em outros pequenos detalhes não verificáveis em vídeo.

A figura 7 representa todos os jogadores presentes no plantel dos sub-17, identificados na tabela 2, destacando os jogadores que já estavam no clube na época transata (2024-2025), os provenientes do escalão sub-16 considerados de elevado potencial e todos os contratados.



Figura 7 - Plantel AIUla Sub-17 - época 2025-2026

2.4.4.1 - Caracterização e análise Individual

Olhando para a complexidade do processo de treino e percebendo a necessidade de individualizar as características e exigências do treino às especificidades de cada jogador, realiza-se uma avaliação individual (em todos os escalões), caracterizando o jogador em quatro parâmetros fundamentais (consultar Anexo A - página 157):

1. Processo Ofensivo
2. Processo Defensivo
3. Perfil Físico
4. Perfil Mental

No que toca ao momento ofensivo, são avaliadas:

- Situações de 1x1;
- Remate;
- Primeiro Toque;
- Cabeceamento em momento ofensivo;
- Passe curto e passe longo;

No que toca ao momento defensivo, são avaliadas:

- Situações de 1x1;
- Marcação e desarme;
- Cabeceamento em momento defensivo;
- Antecipação e posicionamento;

No que toca à dimensão física do jogo, são avaliadas:

- Perfil de endurance;
- Perfil de Força;
- Perfil de Velocidade;
- Perfil de Coordenação;

No que toca à dimensão mental e psicológica, são avaliadas:

- A determinação;
- Bravura;
- Liderança;

- Trabalho em equipa:
- Níveis de concentração
- Irreverência.

Todas estas subcategorias são avaliadas de 0 a 10 e, no final, cada componente principal recebe uma nota de 0 a 100 (figura 8).

Estas notas partem de uma visualização integrada de dados e métricas de treino e de jogo, que facilitam o processo de avaliação e caracterização individual do jogador, realizado em conjunto pela equipa técnica.



Figura 8 - Exemplo da caracterização e análise individual

2.4.5 - Caracterização da Competição

O Campeonato Nacional - *Saudi League Division 1* (SLD1) corresponde à segunda liga nacional da Arábia Saudita, composta por dezoito equipas que competem em duas voltas, com subida à primeira liga nacional de Sub-17. Existem, no total, trinta e quatro jornadas, sendo disputados dois jogos entre cada uma das equipas, um em casa e outro na casa do adversário, perfazendo, na totalidade, dezassete jornadas em casa e dezassete fora de casa. Os jogos são disputados em diferentes campos sintéticos e relvados.

No final do campeonato, no que toca à classificação final, as três primeiras equipas sobem de divisão para a *Saudi Premier League* (SPL), com o primeiro classificado coroado campeão nacional, e as últimas três equipas descem à terceira divisão nacional.

No que diz respeito aos critérios de desempate, o regulamento oficial da federação saudita de futebol considera o confronto direto como fator primordial

em caso de igualdade pontual. Desta forma, consideram-se os pontos obtidos nos jogos entre equipas empatadas, seguindo-se a diferença de golos e o número de golos marcados nesse mesmo confronto. Em caso de persistência de igualdade, aplicam-se os critérios gerais da competição, nomeadamente a diferença de golos e o número de golos marcados ao longo de toda a época desportiva.

Desta forma, as equipas que fizeram parte do campeonato nacional, no qual se incluiu o AIUla SC sub-17, foram as seguintes:

ALULA SC		HAJER FC	
AL-FAYHA FC		AL-ADALAH FC	
AL-RIYADH SC		AL-JEEL CLUB	
AL-JABALAIN		HETTEN FC	
AL-NAJMAH SC		AL QUNFIDAH	
AL-RAWDAH CLUB		AL-QALA CLUB	
AL-ANSAR FC		AL-AMJAD CLUB	
AL-WEHDA FC		AL-RAYAN CLUB	
AL-SAFA FC		AL-SHOULLA FC	

Figura 9 - Equipas - SLD1 Sub-17

Durante a primeira volta do campeonato, realizam-se dez deslocações e jogam-se sete jogos em casa. Na segunda volta, precisamente o oposto: dez jogos em casa e sete deslocações, perfazendo, então, as trinta e quatro jornadas do campeonato. O calendário competitivo, no que diz respeito à época 2025/2026 do AIUla SC, demonstrado jornada a jornada, está apresentado na tabela 3 e a sua distribuição mensal na figura 10.

Tabela 3. Calendário competitivo - SLD1 sub-17 2025/2026

JORNADA	JOGO	 	DATA
J1	AL QALA CLUB VS ALULA SC		11-09-2025
J2	AL-RAYAN CLUB VS ALULA SC		18-09-2025
J3	ALULA SC VS AL-FAYHA FC		26-09-2025
J4	ALULA SC VS AL-SAFA FC		03-10-2025
J5	AL-NAJMAH SC VS ALULA SC		10-10-2025
J6	ALULA SC VS AL-RIYADH SC		17-10-2025
J7	AL QUNFIDAH VS ALULA SC		23-10-2025
J8	ALULA SC VS AL-WEHDA FC		30-10-2025
J9	AL-ANSAR FC VS ALULA SC		07-11-2025
J10	ALULA SC VS AL JEEL CLUB		14-11-2025
J11	AL-SHOULLA FC VS ALULA SC		21-11-2025
J12	AL-AMJAD CLUB VS ALULA SC		28-11-2025
J13	ALULA SC VS HETTEN FC		04-12-2025
J14	AL-JABALAIN VS ALULA SC		08-12-2025
J15	AL-ADALAH FC VS ALULA SC		13-12-2025
J16	ALULA SC VS HAJER FC		19-12-2025
J17	AL-RAWDAH CLUB VS ALULA SC		12-01-2026
J18	ALULA SC VS AL-QALA CLUB		18-01-2026
J19	ALULA SC VS AL-RAYAN CLUB		22-01-2026
J20	AL-FAYHA FC VS ALULA SC		26-01-2026
J21	AL-SAFA FC VS ALULA SC		29-01-2026
J22	ALULA SC VS AL-NAJMAH SC		05-02-2026
J23	AL-RIYADH SC VS ALULA SC		09-02-2026
J24	ALULA SC VS AL QUNFIDAH		14-02-2026
J25	AL-WEHDA FC VS ALULA SC		20-02-2026
J26	ALULA SC VS AL-ANSAR FC		27-02-2026
J27	AL JEEL VS ALULA SC		06-03-2026
J28	ALULA VS AL-SHOULLA FC		11-03-2026
J29	ALULA SC VS AL-AMJAD CLUB		02-04-2026
J30	HETTEN FC VS ALULA SC		06-04-2026
J31	ALULA SC VS AL-JABALAIN		12-04-2026
J32	ALULA SC VS AL-ADALAH FC		17-04-2026
J33	HAJER FC VS ALULA SC		24-04-2026
J34	ALULA SC VS AL-RAWDAH CLUB		01-05-2026

Saudi 1st Division league U17 Calendar			البرنامج المعتمد للدرجة الأولى تحت ١٧										2025/2026				
2008			August	September	October	November	December	January	February	March	April	May	June				
Thursday								1									
Friday	1							2				1	W34				
Saturday	2					1		3				2					
Sunday	3					2		4	1	1		3					
Monday	4	1	FIFA			3	1	5	2	2		4	1				
Tuesday	5	2				4		6	3	3		5	2				
Wednesday	6	3		1		5	3	7	4	4	1	6	3				
Thursday	7	4	FIFA		2	6	4	W13	5	W22	5	2	W29	7			
Friday	8	5			3	W4	7	W9	6	6	W27	3	8	5			
Saturday	9	6						10	7	7		4	9	6			
Sunday	10	7			5	9	7	11	8	8	5	10	7				
Monday	11	8			6	FIFA	10	FIFA	9	W23	6	W30	11	8			
Tuesday	12	9			7		11	9	10	10	7	12	9				
Wednesday	13	10			8	FIFA	12	10	11	W28	8	13	10				
Thursday	14	11			9		13	11	12	12	9	14	11				
Friday	15	12	W1		10	W5	14	W10	13	13	10	W31	15				
Saturday	16	13			11		15	W15	14	W24	11	16	13				
Sunday	17	14			12		16	18	15	15	12	17	14				
Monday	18	15			13		17	19	16	16	13	18	15				
Tuesday	19	16			14		18	20	17	17	14	19	16				
Wednesday	20	17			15		19	21	18	18	15	20	17				
Thursday	21	18			16		20	22	W19	19	16	21	18				
Friday	22	19	W2		17	W6	21	W11	20	W25	17	W32	19				
Saturday	23	20			18		22	24	21	21	18	23	20				
Sunday	24	21			19		23	25	22	22	19	24	21				
Monday	25	22			20		24	26	W20	23	20	8	25				
Tuesday	26	23			21		25	27	24	24	21	9	26				
Wednesday	27	24			22		26	28	25	25	22	10	27				
Thursday	28	25			23		27	29	26	26	23	11	28				
Friday	29	26	W3		24	W7	28	W21	27	W26	24	W33	12	29			
Saturday	30	27			25		29	W12	28	28	25	13	30				
Sunday	31	28			26		30			29	26	14	31				
Monday		29			27		31			30	27						
Tuesday		30								31	28						
Wednesday					29						29						
Thursday					30						30						
Friday					31												

LEAGUE FIFA Camp Tournaments WC USA 26

Figura 10 - Calendário Competitivo mensal SLD1 sub-17

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1 - Objetivos e resultados do quadro competitivo

3.1.1 - Objetivos de Formação

A academia AIUla, como já referido anteriormente, com a sua estrutura alinhada com o projeto VISION2030 e com uma filosofia assente em pilares de formação que reflitam a identidade clara dos valores do clube, tem como principal objetivo formativo potenciar e desenvolver jovens jogadores que possam integrar as equipas principais do clube e as seleções nacionais do país.

Neste sentido, abaixo estão destacados os principais objetivos formativos que orientam o trabalho desenvolvido entre os diferentes escalões do clube:

- Formar jogadores de acordo com a identidade e valores do clube;
- Preparar e dotar os jogadores de valências ao nível da compreensão do jogo nas suas diferentes componentes de acordo com o modelo de jogo da academia;
- Desenvolver competências físicas, técnicas, táticas e psicológicas;
- Promover valores humanos e sociais de acordo com a cultura vigente;
- Acompanhar e dotar o processo formativo de acordo com a individualidade, potenciando o rendimento individual;
- Garantir a ligação entre a formação e a competição, preparando o jogador para competir sem esquecer o processo formativo;
- Estimular e promover contextos de treino e jogo que desenvolvem tomada de decisão e a resolução de problemas;
- Ter capacidade de colocar jogadores preparados nas equipas principais do clube;
- Ter capacidade para integrar jogadores de diferentes escalões nas seleções nacionais do país.

3.1.2 - Objetivos de Competição

Um dos grandes objetivos da estrutura e da academia AIUla é garantir que todos os seus escalões de formação participem nas principais competições nacionais do país. O objetivo está definido tanto para os escalões de formação como para a equipa principal de futebol.

Neste sentido, o projeto e o principal objetivo competitivo da academia para a época desportiva 2025/2026 do escalão Sub-17 passaram pela conquista da subida de divisão ao principal campeonato do escalão Sub-17 (Campeonato Nacional de U17 - *Premier League*). A subida à principal competição de formação de futebol saudita representa competir contra as melhores academias e estruturas do país, com jogadores mais capazes, o que impõe ao clube uma exigência superior, o que é fundamental no processo de formação.

Não obstante, e pelo desenrolar do campeonato, foi definido um segundo objetivo desafiante, a conquista do título de campeonato nacional. Este objetivo foi proposto como medida para desafiar os nossos jogadores a níveis de exigência mais elevados, obrigando-os a um contexto de constante superação, mantendo elevadas as exigências formativas e extremamente benéficas para o seu desenvolvimento.

Desta forma, estes dois objetivos foram fundamentais para consolidar todos os comportamentos competitivos e preparar os jogadores para novas exigências futuras, proporcionando oportunidades de competir com ambição, sempre com a responsabilidade formativa e com foco no que é ser jogador da academia AIUla.

3.1.3 - Resultados do quadro competitivo

Ao fim das 34 jornadas disputadas, torna-se relevante apresentar e refletir sobre os principais resultados alcançados, tendo em conta a definição anterior dos principais objetivos competitivos para a época. Olhar para o jogo é obter informação da competição, que nos permite observá-la, analisá-la e transformá-la em conteúdo de treino (Garganta, 2008; Lames & Hansen, 2001). Estes resultados permitem aferir a resposta da equipa ao processo de treino, sendo

importante notar que resultam de um processo iterativo que envolve a capacidade coletiva e individual de uma equipa, capaz de resolver os problemas colocados pela imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo e da competição (Garganta, 2009).

Através da análise da tabela classificativa (tabela 4) verificamos que ambos os objetivos principais da época desportiva foram cumpridos. A subida de divisão ao principal campeonato do escalão sub-17 do país e o título de campeão nacional foram alcançados de forma consistente e autoritária, o que enalteceu a capacidade competitiva dos jogadores.

No que concerne à classificação final obtida, os 89 pontos conquistados resultaram de 28 vitórias, 5 empates e apenas 1 derrota, com 113 golos marcados e apenas 25 sofridos. Estes dados permitem constatar que a equipa terminou como o melhor ataque, com mais 24 golos marcados do que o segundo melhor ataque (Al-Riyadh), e como a segunda melhor defesa, sofrendo 3 golos a mais do que a melhor defesa (Al-Fayha).

Tabela 4. Tabela classificativa, SLD1 U17 - época 2025/2026

LUGAR		EQUIPA	V	D	E	GM	GS	%	PONTOS
1	🏆	ALULA SC	28	1	5	113	25	+88	89
2	↑	AL-FAYHA	26	3	5	83	22	+61	83
3	↑	AL-RIYADH	23	3	8	89	19	+70	77
4	-	AL-JABALIN	18	13	3	56	64	-8	57
5	-	AL-NAJMAH	14	10	10	44	41	+3	52
6	-	AL-ANSAR	12	9	13	46	37	+9	49
7	-	AL-RAWDAH	12	12	10	45	46	-1	46
8	-	AL-SAFA	13	15	6	49	51	-2	45
9	-	AL-JEEL	12	15	7	48	42	+6	43
10	-	AL QUNFIDAH	12	17	5	44	44	0	41
11	-	AL-WEHDA	11	16	7	51	54	-3	40
12	-	HAJER FC	10	14	10	45	58	-13	40
13	-	AL-ADALAH	10	15	9	35	54	-19	39
14	-	HETTEN FC	11	19	4	41	62	-21	37
15	-	AL-QALA	10	18	6	37	70	-33	36
16	↓	AL-AMJAD	10	20	4	34	70	-36	34
17	↓	AL-SHOULLA	5	20	9	25	78	-53	24
18	↓	AL-RAYAN	6	23	5	26	73	-47	23

Legenda:

V. Vitória **D.** Derrota **E.** Empate

GM. Golos Marcados **GS.** Golos Sofridos **%.** Saldo de Golos

No que diz respeito a uma análise jogo a jogo, verificamos que, na primeira volta do campeonato (as primeiras 17 jornadas), foram obtidos 42 pontos, distribuídos por 13 vitórias, 2 empates e apenas 1 derrota. Nesta mesma primeira volta, obtivemos a vitória mais expressiva logo na jornada inicial, com um resultado de 8-1. Após um início de época com uma vitória muito importante contra um adversário direto (Al-Fayha) logo na segunda jornada, foi nesta fase inicial que passamos pelo pior momento da época. Precisamente nas jornadas 5 e 6, obtivemos apenas 1 ponto em 6 possíveis, empatando fora de casa e perdendo em casa contra um adversário direto na luta pela subida (Al-Riyadh) que viria igualmente a subir de divisão em terceiro lugar.

Na segunda metade do campeonato, precisamente nas últimas 17 jornadas, fizemos um registo de 15 vitórias (mais duas do que na primeira volta), 2 empates (o mesmo registo que na primeira volta) e nenhuma derrota, perfazendo 47 pontos, mais cinco do que na primeira metade do campeonato. A consolidação de processos e a maturidade coletiva permitiu uma melhoria nos resultados, sendo que nesta fase conseguimos 8 vitórias consecutivas, 65 golos marcados (mais dezassete golos que na primeira volta) e apenas onze golos sofridos (menos três que na primeira volta), vencendo igualmente ambos os nossos adversários na luta pela subida e pelo campeonato nacional, jogando ambos os jogos fora de casa (vitória por 1-2 contra o Al-Fayah e vitória por 2-3 contra o Al-Riyadh).

A tabela 5 apresenta todos os resultados da época desportiva do AIUla SC sub-17 ao longo das 34 jornadas do campeonato SLD1.

Tabela 5. Resultados, AlUla sub-17 - SLD1 - época 2025-2026

JORNADA	JOGO	RESULTADO	
J1	AL QALA CLUB VS ALULA SC	1-8	V
J2	AL-RAYAN CLUB VS ALULA SC	0-2	V
J3	ALULA SC VS AL-FAYHA FC	2-1	V
J4	AL-ULA SC VS AL-SAFA FC	3-0	V
J5	AL-NAJMAH SC VS AL-ULA SC	2-2	E
J6	AL-ULA SC VS AL-RIYADH SC	1-2	D
J7	AL QUNFIDAH VS AL-ULA SC	1-2	V
J8	AL-ULA SC VS AL-WEHDA FC	2-1	V
J9	AL-ANSAR FC VS AL-ULA SC	1-2	V
J10	AL-ULA SC VS AL JEEL CLUB	2-0	V
J11	AL-SHOULLA FC VS AL-ULA SC	1-6	V
J12	AL-AMJAD CLUB VS AL-ULA SC	1-1	E
J13	AL-ULA SC VS HETTEN FC	2-1	V
J14	AL-JABALAIN VS AL-ULA SC	0-2	V
J15	AL-ADALAH FC VS AL-ULA SC	6-0	V
J16	AL-ULA SC VS HAJER FC	3-0	V
J17	AL-RAWDAH CLUB VS AL-ULA SC	2-2	E
J18	AL-ULA SC VS AL-QALA CLUB	7-0	V
J19	AL-ULA SC VS AL-RAYAN CLUB	4-0	V
J20	AL-FAYHA FC VS AL-ULA SC	1-2	V
J21	AL-SAFA FC VS AL-ULA SC	0-2	V
J22	AL-ULA SC VS AL-NAJMAH SC	5-0	V
J23	AL-RIYADH SC VS AL-ULA SC	2-3	V
J24	AL-ULA SC VS AL QUNFIDAH	7-1	V
J25	AL-WEHDA FC VS AL-ULA SC	0-4	V
J26	AL-ULA SC VS AL-ANSAR FC	2-2	E
J27	AL JEEL VS AL-ULA SC	0-1	V
J28	AL-ULA VS AL-SHOULLA FC	6-0	V
J29	AL-ULA SC VS AL-AMJAD CLUB	2-0	V
J30	HETTEN FC VS AL-ULA SC	2-2	E
J31	AL-ULA SC VS AL-JABALAIN	5-0	V
J32	AL-ULA SC VS AL-ADALAH FC	4-0	V
J33	HAJER FC VS AL-ULA SC	0-4	V
J34	AL-ULA SC VS AL-RAWDAH CLUB	5-3	V

3.2 – Modelo de jogo

O modelo de jogo (MJ) é transversal a todas as equipas, e o entendimento do jogo baseia-se em cinco momentos: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos ofensivos e defensivos. Esta forma de olhar para os cinco momentos, com uma filosofia ligada a um estilo de jogo ofensivo e a intenção de que a equipa seja a principal protagonista, tanto nos momentos ofensivos como nos defensivos. Conectando este estilo de jogo ofensivo, está inerente à valorização da posse de bola, procurando combinações constantes com o terceiro homem (explorar espaços), exigindo mobilidade e interações posicionais dos jogadores.

Tabela 6. Macroprincípios e Princípios do Modelo de Jogo

MOMENTOS	SUB-MOMENTOS	SUB-SUB-MOMENTOS
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	CONSTRUÇÃO	DISTRIBUIÇÃO DO GUARDA-REDES - ABERTA OU FECHADA
		CONSTRUÇÃO PELA PRIMEIRA LINHA
		CONSTRUÇÃO NO CORREDOR CENTRAL
		CONSTRUÇÃO NO CORREDOR LATERAL
	CRIAÇÃO	CRIAÇÃO NO CORREDOR CENTRAL
		CRIAÇÃO NO CORREDOR LATERAL
	FINALIZAÇÃO	FINALIZAÇÃO DE CURTA DISTÂNCIA
		FINALIZAÇÃO DE MÉDIA DISTÂNCIA
		FINALIZAÇÃO DE LONGA DISTÂNCIA
		FINALIZAÇÃO EM 1X0+GR
TRANSIÇÃO DEFENSIVA	REAÇÃO À PERDA DA BOLA	NO CENTRO DO JOGO
		FORA DO CENTRO DO JOGO
	RECUPERAÇÃO DEFENSIVA	CONTENÇÃO DA PROGRESSÃO ADVERSÁRIA
		REORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
	DEFESA DO CONTRA-ATAQUE	DEFESA EM GR+1 - GR+7
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	DEFESA DA CONSTRUÇÃO	BLOCO ALTO
		BLOCO MÉDIO
		BLOCO BAIXO
	DEFESA DA CRIAÇÃO	PREVENÇÃO DA CRIAÇÃO NO CORREDOR CENTRAL (DEFESA EM IGUALDADE EM GR+6)
		PREVENÇÃO DA CRIAÇÃO NO CORREDOR LATERAL (DEFESA EM IGUALDADE EM GR+6)
	DEFESA DA FINALIZAÇÃO	DEFESA DA FINALIZAÇÃO DE CURTA DISTÂNCIA

TRANSIÇÃO OFENSIVA	REAÇÃO AO GANHO DA BOLA	DEFESA DA FINALIZAÇÃO DE MÉDIA DISTÂNCIA
		DEFESA DA FINALIZAÇÃO DE LONGA DISTÂNCIA
		DEFESA DA FINALIZAÇÃO EM 1X0+GR
	VALORIZAÇÃO DA POSSE DE BOLA	NO CENTRO DO JOGO
		FORA DO CENTRO DO JOGO
		CONTRA-ATAQUE ATÉ 5X4+GR
		REORGANIZAÇÃO OFENSIVA
ESQUEMAS TÁTICOS	CRITÉRIOS EM POSSE	
ESQUEMAS TÁTICOS	OFENSIVOS	
	DEFENSIVOS	

3.2.1 - Macro princípios - Organização Ofensiva

A organização ofensiva descreve o momento em que a equipa tem a posse de bola e procura soluções para finalizar. Para a criação destas situações de jogo, é necessário olhar para os padrões comportamentais da equipa, nomeadamente os princípios-base deste momento: construção, criação e finalização.

Todas as opções representam soluções de jogo, tanto em largura como em profundidade, com os jogadores a terem capacidade de se encontrarem em diferentes linhas, o que aumenta o número de opções e cria superioridades. A orientação corporal é determinante para criar vantagens, ligando mais rapidamente, reduzindo o tempo de decisão e progredindo com mais eficácia.

A equipa deve ser agressiva na progressão no jogo, com ações verticais ou diagonais em relação à linha da bola, recorrendo ao jogo curto e apoiado. Toda esta agressividade deve ter em conta uma estrutura coletiva (progressão coletiva e junta) que proteja e defina o centro do jogo, garantindo apoios constantes ao portador da bola, de forma a dar continuidade à ação ofensiva e controlar o momento certo para acelerar o ataque. A forma como a equipa progride em conjunto é fulcral e fundamental, dotando-a de presença e de uma ocupação racional dos espaços. Esta coesão permitirá, depois, controlar os ritmos de jogo, ou seja, sempre que oportuno, organizar ofensivamente de forma mais lenta para atrair e fixar o adversário e, noutros momentos, acelerar e jogar mais rápido para explorar e aproveitar os espaços frágeis. Tudo isto com noções

de gestão do tempo e do espaço, ajustando posicionamentos, distâncias e ritmos.

Através desta continuidade, procurar quebrar a última linha defensiva do adversário com movimentos de rotura na profundidade, passes ou drible/condução, criando situações de finalização.

3.2.1.1 - Princípios da Organização Ofensiva - Construção

No momento inicial da organização ofensiva, a construção corresponde ao momento de saída ainda no terço defensivo, onde a equipa procura sair da pressão do adversário levando o jogo para zonas mais subidas e adiantas no campo:

- A equipa está preparada para sair a jogar curto ou a jogar longo. A prioridade das ações parte de: 1º curto, 2º médio, 3º longo, para posterior curto; 4º longo contra equipa compacta com zonas e armadilhas de pressão bem definidas. Curto, atraindo para criar espaço; longo, procurando uma zona e uma referência para segurar/continuar o ataque, preparados para a 2ª bola numa zona mais subida.
- Instalar o jogo no último terço e no meio-campo adversário, quebrando a primeira linha de pressão (basta uma superioridade numérica na construção).
- Circular a bola de forma horizontal e vertical até criar espaços — os médios criam apoio por trás da linha de pressão do adversário para condicionar, atrair e receber a bola — evitar zonas de pressão.
- Procurar rotações posicionais fora do centro do jogo para criar dúvida e gerar novas opções de passe.
- Apoios e corridas de penetração atrás da linha defensiva adversária — para ameaçar a profundidade.
- Dinâmicas de construção: 3+2 / 2+2 / 3+1
- Criar homem livre - provocar com condução dos centrais e/ou passe vertical, em combinação com o terceiro homem.
- Induzir o adversário a pressionar o homem errado.

- Simular a troca de lado do jogo e voltar ao mesmo corredor (*fake switch*) — por exemplo, atrair o bloco para, posteriormente, libertar o lateral/extremo.
- Mover o adversário para zonas centrais ou laterais, buscando desorganizar o adversário e realizar passe intencional para espaços livres.
- Criar superioridade numérica e/ou incerteza/dúvida na linha média adversária, explorando o espaço entre a linha média e a linha defensiva adversária: ter mais jogadores na zona, procurar que o adversário não consiga identificar onde “saltar” nem quem marcar.
 - Com vantagem numérica, dinâmica e espacial para acelerar fora;
 - Ganhar profundidade - atacar o espaço nas costas da defesa adversária.

3.2.1.2 - Princípios Organização Ofensiva - Criação

A fase de criação é o momento que antecede a finalização, onde a nossa equipa já está instalada em meio-campo adversário, onde o objetivo passa por procurar desequilibrar a defesa adversária de forma a gerar situações de finalização:

- Explorar vantagens para criar situações de finalização (superioridades numéricas, posicionais, socioafetivas ou qualitativas).
- Médio e extremo em alturas diferentes (diferentes linhas);
- Conseguir situações de *under* e *overlap*:
- Encontrar homem livre através de linhas de passe - caso de bola coberta. Em caso de bola descoberta, a prioridade passa por explorar a profundidade (explorar costas do adversário), a 2ª prioridade passa por progredir em condução (fixar e atrair adversário) e a 3ª prioridade passa por mudar o lado do jogo, mudar o centro do jogo;
 - Passes para corrida a explorar costas do adversário (penetração);
 - Procurar isolar o extremo em situação de 1x1;
 - Criar situação numérica/dinâmica e socioafetiva de superioridade no corredor (2x1 ou 3x2);

- Cruzamento em zona intermédia, a partir de dois terços do campo
- early cross;
- Consciência ofensiva, preocupação com as vigilâncias mantendo estrutura para reagir em caso de perda de bola:
 - 3+1 ou 2+2 para prevenir perda de posse de bola. Estar preparado e protegido para a transição defensiva.

3.2.1.3 - Princípios Organização Ofensiva - Finalização

A fase de finalização diz respeito ao último momento, onde a equipa procura transformar em golo os desequilíbrios causados no adversário, atacando a área adversária com agressividade e com chegada em movimentos diagonais, procurando sempre ter as melhores oportunidades, mantendo sempre uma estrutura base equilibrada para conseguir reagir em caso de perda da posse de bola:

- Criar situações de finalização 1x0 (prioridade);
- Procurar remates fora da área quando a zona frontal está livre ou quando jogamos contra equipas perfiladas em bloco baixo (exemplo);
- Realizar contramovimentos para desequilibrar a defesa (com corridas opostas);
- Finalizar ao 1º toque - privilegiar passes fortes e tensos para a área, levando à definição rápida, não permitindo reajuste defensivo.
- Jogadores próximos à área / à baliza, atentos e em alerta para possíveis segundas bolas.

Ocupar no mínimo 3 zonas na área:

- Primeira zona - jogador que decide - exemplo: atacar o primeiro poste;
- Segunda zona - movimento oposto - Retirar e arrastar marcações com corrida contrária à bola;
- Terceira zona - Ajusta ou reage - entra na zona do penálti, ou segunda bola.

3.2.2 - Macro princípios - Transição Defensiva

A transição defensiva corresponde ao momento após a perda da posse de bola, em que a equipa tenta recuperar a posse de forma rápida e coordenada, sendo desejável impedir que o adversário progrida em contra-ataque. Dever ser um momento entendido como uma consequência da forma como a equipa ataca e depois recupera:

- Reação à perda da posse de bola:
 - Pressão imediata ao portador - reação rápida
 - Passo à frente (pressão cinco segundos), obrigar o adversário a jogar para trás ou para o lado;
- Recuperação Defensiva / Defesa do Contra-ataque:
 - Garantir cobertura defensiva e equilíbrio;
 - Equipa fechada e compacta no espaço;
 - Defesa preventiva - Vigilâncias - preparar saídas do adversário e defender contra-ataque;
 - Se necessário, fazer falta tática - parar o ataque / marcar linhas de passe / proteção do corredor central;
 - *Drop off* - Caso a equipa não consiga pressionar e recuperar a posse, deve baixar rapidamente. Isto significa recuperar a bola para trás da linha da bola, protegendo a baliza e o espaço central.
 - Reagrupar formando novamente o bloco defensivo;
 - Ajustar a estrutura defensiva.

3.2.3 - Macro princípios - Organização Defensiva

A organização defensiva descreve o momento em que a equipa não tem a posse de bola e elucida os comportamentos a adotar para condicionar e impedir a progressão e a ação ofensiva da equipa adversária, procurando o erro e a consequente recuperação da posse de bola.

A equipa deverá defender a partir de uma zona de pressão, utilizando-a como ponto de partida para atrair o adversário e aumentar a pressão, orientando o jogo para espaços onde seja mais fácil recuperar a posse de bola. A equipa

deve manter-se junta e compacta para reduzir o espaço que o adversário tem para desenvolver o seu jogo ofensivo, criando superioridades perto do portador da posse de bola. Para isso, exige-se a proteção do espaço interior, mais perigoso, que pode permitir ao adversário progredir em direção à baliza. Desta forma, a equipa deverá fechar linhas de passe interiores e obrigar o adversário a jogar fora, em zonas menos perigosas.

Quando existe um “gatilho”, ou um momento claro de pressão, por exemplo, devido a um mau passe do adversário, uma orientação errada do adversário, uma receção de costas ou um passe lateralizado, os jogadores devem reagir ao mesmo tempo, defendendo como uma unidade. A definição clara do momento de saltar na pressão deve garantir que o jogador que pressiona seja acompanhado por coberturas próximas e ajustes coletivos.

Apesar de existir a prioridade de defender e proteger o corredor central, a equipa deve “bascular” rapidamente para o lado da bola, condicionando o adversário nos corredores laterais, fechando-os e impossibilitando a utilização do espaço interior. Desta forma, mantém o equilíbrio defensivo, controla a largura da área adversária e garante a defesa e a proteção dos três corredores.

A organização defensiva deve ainda respeitar a relação entre a bola, o primeiro defesa, os colegas, o espaço e o adversário, em que o primeiro defesa vai condicionar diretamente o portador da bola, orientando a pressão e impedindo a progressão, com os colegas a ajustarem o comportamento face à ação do jogador mais próximo da bola, com coberturas, fechando linhas de passe e controlando espaços mais frágeis.

Caso a primeira linha de pressão seja ultrapassada, a equipa deve procurar compactar rapidamente e recuperar a organização defensiva, com os jogadores a evitar perseguições descontroladas e desorganizadas, o que possivelmente pode partir a estrutura defensiva coletiva. Esta continuidade defensiva coletiva, com os jogadores agressivos nos duelos e na pressão, mas sempre de forma coordenada.

3.2.3.1 - Princípios da Organização Defensiva - Defender construção

Este sub-momento diz respeito ao momento em que a equipa se organiza sem bola, momento em que a equipa adversária procura, através de construção curta ou longa iniciar o seu ataque tentando ultrapassar a primeira linha de pressão:

- Não permitir que o adversário jogue curto ou longo em situação confortável - retirar linhas de passe e soluções de progressão;
- Defender em triângulos, garantindo coberturas defensivas ao jogador que pressiona o portador da bola;
- Orientar progressão adversário para zonas definidas - corredor central ou corredor lateral dependendo da construção;
- Aproximar jogadores do lado da bola, reduzindo distâncias entre setores, sem permitir linhas de passe interiores - lado forte defensivo;
- Controlar espaços entre setores, passes entre lateral - central ou entre linha defensiva e linha média, por exemplo
- Controlar o movimento da bola, ajustando e adotando posições corporais corretas que permitam intervir individualmente e coletivamente em função do portador;
- Controlar profundidade, distinguindo bola coberta de bola descoberta:
 - Bola coberta → compactar equipa (20 metros da bola) com pressão ativa e diminuição de distâncias ao portador;
 - Bola descoberta → Baixar linha defensiva e retirar profundidade, preparando a equipa para controlar bola longa (ganho de primeira bola - linha média disputa segunda bola);
 - Três defesas com um médio prontos para bola longa;
 - Quando o adversário prepara o pé para executar bola longa, a linha defensiva deve nesse momento retirar profundidade (foco na orientação corporal);
 - Guarda-redes preparado no apoio ao controlo de profundidade;
- Identificar gatilhos e zonas específicas de pressão, nomeadamente:

- A pressão inicia quando a bola está em deslocamento, encurtar o espaço enquanto a bola viaja;
- Bola entra na estrutura defensiva da equipa;
- O adversário recebe a bola de costas para a baliza;
- Existe por parte da equipa adversária um passe recuado;
- Incerteza e insegurança na posse de bola do adversário;
- Portador da bola sem soluções claras para progressão;

3.2.3.2 - Princípios da organização defensiva - Defender construção e finalização

Neste sub-momento, a equipa adversária conseguiu ultrapassar a primeira linha de pressão e progride para zonas de finalização. Nesta situação, a prioridade e foco principal na organização defensiva passam por conseguir controlar os espaços interiores, protegendo a linha defensiva de situações de rutura, evitando que o adversário finalize em condições favoráveis, adotando os seguintes comportamentos:

- Impedir que o adversário jogue entre linhas em situação confortável, obrigando-o a mover e jogar para fora da estrutura defensiva;
- Quando o adversário recebe e joga entre linhas, o jogador mais próximo pressiona enquanto o defesa ultrapassado persegue por trás evitando progressões frontais para a baliza;
- Baixar linha e retirar profundidade quando oportuno;
- Perseguir linha de passe e continuar pressão, dificultando adversário na progressão;
- Ter sempre um médio à frente da linha defensiva, garantindo proteção dos espaços interiores e coberturas;
- A linha defensiva deve evitar entrar na zona do penálti, procurando defender o mais alto possível, mantendo o controlo da profundidade. A defesa dentro da área só deve acontecer em situações necessárias, evitando que a equipa adversária se instale na zona perto da baliza;
- Defender em duas linhas, distinguindo a linha de contenção e linha de cobertura defensiva:

- A linha de contenção pressiona e condiciona o portador da bola;
- A linha de cobertura protege os espaços nas costas e os adversários em posição de realizar roturas;
- O central do lado da bola controla a altura da linha defensiva e define a distância da cobertura defensiva; os restantes defesas alinham-se em função desta referência;
- O lateral do lado contrário à bola deve posicionar-se ligeiramente à frente da linha do defesa central (um metro, aproximadamente), garantindo controlo do lado fraco;

Estes comportamentos visam garantir consciência defensiva, controlando as linhas de passe interiores para os médios adversários e impedindo que estes liguem com os avançados. A equipa deve defender a bola, o adversário e o espaço, sempre evitando e controlando situações de possível continuidade. Em zonas de finalização e já dentro da área:

- Respeitar a relação entre bola, primeiro defensor, colegas, adversário e espaço;
- Ocupar as quatro zonas de finalização:
 - Primeiro poste;
 - Zona central;
 - Segundo poste;
 - Zona do penálti.
- Manter a defesa em duas linhas dentro e perto da área (até o penálti);
- Estar bem posicionado para defender finalização, focando nos apoios, orientação corporal, controlo visual do adversário e da bola;
- Controlo do cruzamento focando nos aspetos anteriormente referidos;

3.2.3.3 - Princípios da organização defensiva - Comportamento da linha defensiva

Na figura 9, são apresentados os princípios gerais do comportamento da linha defensiva. A linha defensiva tem e assume um papel fulcral e determinante na organização defensiva da equipa, uma vez que orienta e guia os comportamentos dos defesas em função da bola, do adversário, dos colegas e

dos espaços a proteger. A linha defensiva deve reagir de forma coordenada aos diferentes problemas inerentes ao jogo, e a figura 11 sintetiza as diferentes respostas coletivas esperadas em diferentes situações do jogo:

LINHA DEFENSIVA	BOLA COBERTA	SUBIR A LINHA E COMPACTAR A EQUIPA (20 METROS)
	BOLA DESCOBERTA	MANTER A ALTURA DA LINHA, AJUSTAR A ORIENTAÇÃO CORPORAL E PREPARAR PARA DEFENDER NAS COSTAS
	PASSE HORIZONTAL	DESLOCAR LATERALMENTE, MANTENDO A ALTURA DA LINHA
	PASSE PARA TRÁS	SUBIR A LINHA DEFENSIVA ATÉ A BOLA VOLTAR A ESTAR PRÓXIMA DO ADVERSÁRIO
	PASSE PARA A FRENTE	MANTER A ALTURA DA LINHA DEFENSIVA
	PASSE PARA O AVANÇADO	PRESSIONAR COM O DEFESA, NÃO PERMITIR QUE RODE E FORMAR DUAS LINHAS DEFENSIVAS
	JOGADOR RECEBE ENTRE LINHAS	BAIXAR LIGEIRAMENTE A LINHA, COM OS DOIS APOIOS NO CHÃO (POSTURA DEFENSIVA)
	JOGADOR RECEBE EM ZONA LATERAL	BLOQUEAR O CRUZAMENTO E DEFENDER EM DUAS LINHAS
	PASSE EM PROFUNDIDADE	BAIXAR A LINHA QUANDO O ADVERSÁRIO PREPARA O PASSE (DOIS APOIOS NO CHÃO)
	CRUZAMENTO	OCUPAR ZONAS DE FINALIZAÇÃO (1.º POSTE, CENTRO, 2.º POSTE, PENÁLT) E MARCAR O ADVERSÁRIO

Figura 11. Comportamento da linha defensiva

3.2.4 - Macro princípios - Transição Ofensiva

A transição ofensiva corresponde ao momento após a recuperação da posse de bola, em que a equipa procura aproveitar a desorganização do adversário para atacar os espaços livres e progredir, tentando criar uma situação favorável à finalização.

Como princípios base deste momento, a equipa deve adotar os seguintes comportamentos:

- Na reação à recuperação da posse de bola:
 - O primeiro objetivo é passar por retirar a bola da zona de pressão;
 - Progressão através de passe ou com condução;
 - 1ª opção: para a frente;
 - 2ª opção: jogar lateralmente;

- 3ª opção: Jogar para trás, caso não haja possibilidade de progressão;
 - Jogadores próximos ao portador de bola estarem preparados para serem opção de continuidade ofensiva;
 - Encontrar espaços livres e espaços frágeis do adversário;
- Em contra-ataque:
 - Quando existe espaço livre e vantagem, a equipa deve procurar o corredor central;
 - Procurar zonas que permitam atacar diretamente a baliza;
- Em último caso, valorizar e permanecer com posse de bola:
 - Manter posse de bola com critério;
 - Reorganizar organização ofensiva;
 - Utilização dos princípios da construção

Em suma, existe a ideia-chave e primordial de que, nesta fase da transição ofensiva, é necessário recuperar, decidir e executar rapidamente, obrigando a equipa a ter capacidade de interpretar o momento e perceber se é para acelerar, atacar, controlar e manter posse.

3.2.5 - Esquemas Táticos

Atualmente, face à complexidade do jogo de futebol, decorrente da organização e disposição cada vez mais complexas e estruturadas das equipas, torna-se mais difícil chegar aos golos através da criação de oportunidades em jogo corrido. Por conseguinte, os esquemas táticos podem tornar-se decisivos para desequilibrar a equipa adversária (Hewitt et al., 2016).

Desta forma, os esquemas táticos devem ser incluídos nas rotinas semanais de treino da equipa, sendo relevantes o trabalho e a especificidade no planeamento e na estratégia para diferentes situações, bem como a exploração das debilidades e vulnerabilidades do adversário (Sarmiento et al., 2025).

3.2.5.1 - Esquemas Táticos Ofensivos

O objetivo nos esquemas táticos ofensivos é a obtenção de uma situação de finalização que dê golo, através da manipulação da linha defensiva

adversária, ocupando zonas de finalização, sem nunca perder o equilíbrio defensivo fundamental para evitar transições do adversário.

Neste sentido, ao trabalhar os esquemas táticos ofensivos, onde se incluem os pontapés livres, os pontapés de canto e os lançamentos laterais, são priorizados os seguintes aspetos:

- Explorar diferentes soluções e situações;
 - Através de canto curto ou canto direto;
 - Pontapé livre direto ou com combinação;
 - Lançamentos em diferentes zonas;
- Variar comportamentos, evitando padrões facilmente previsíveis ao adversário;
- Definir zonas de finalização;
- Explorar situações de vantagem numérica;
- Procurar a qualidade na execução, com o acerto nos timings e momentos de ataque;
- Criar espaços para possível finalização através da movimentação trabalhada:
 - Através de arrastamentos;
 - Movimentos de rotura;
- Garantir sempre equilíbrio defensivo:
 - Jogadores em cobertura;
 - Vigilância ofensiva;

3.2.5.2 - Esquemas Táticos Defensivos

O objetivo nos esquemas táticos defensivos é a defesa e a proteção da baliza, impedindo que o adversário consiga criar uma situação de finalização e de possível golo. Para isso, exige-se uma forte organização coletiva e coordenação entre os jogadores, procurando a recuperação imediata da bola, com a equipa preparada para transitar ofensivamente.

Neste sentido, ao trabalhar os esquemas táticos defensivos, onde se incluem os pontapés de canto, os pontapés livres e os lançamentos defensivos, são priorizados os seguintes aspetos:

- Proteger zonas de maior perigo;
- Linha defensiva compacta e preparada;
 - Comunicação, concentração e timing de ataque;
- Marcação mista;
- Orientação adequada do corpo e apoios;

Analisar o batedor

- Definir responsabilidades individuais e coletivas;
- Agressividade na disputa da bola e reação à segunda bola;
- Equilíbrio sistémico permitindo transição rápida para momento ofensivo;

3.2.6 - Dinâmicas do MJ aplicado às exigências competitivas dos sub-17

O MJ da academia serve de guia para que todos os escalões exponham, no treino, os princípios e subprincípios fundamentais para o desempenho no jogo e para o desenvolvimento contínuo dos jogadores. Não obstante, cada equipa e escalão, pelas suas idiossincrasias, possui um sistema dinâmico, complexo e aberto, no qual é importante interpretar e modelar as variáveis emergentes da interação entre os diferentes jogadores (Garganta, 2013).

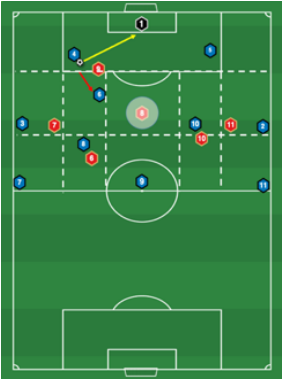
Neste sentido, embora exista uma ideia clara de jogo comum a todo o processo da academia, a operacionalização desta ideia deve apresentar flexibilidade suficiente, tornando-se adaptável ao contexto da equipa, do campeonato, às circunstâncias do jogo e aos próprios jogadores (Barrero, 2018; Castelo, 1994; Serrano et al., 2020). O MJ deve igualmente atender ao desenvolvimento dos atletas, já que todo o processo formativo e a interpretação dos princípios de jogo, entendidos como padrões comportamentais, podem diferenciar-se ao longo dos anos de formação (Guilherme, 2003).

As seguintes tabelas (7, 8 e 9) ilustram, de forma detalhada e específica, as características do MJ da academia quando aplicado ao contexto dos Sub-17, evidenciando as dinâmicas e os padrões mais utilizados durante a competição. Não obstante, são apresentadas ideias e linhas-guia que servem apenas de referência para os jogadores, considerando sempre as suas características individuais e decisões aquando do jogo. Todos estes aspetos servem e estão de

acordo com um processo de desenvolvimento centrado no jogador e nas suas aprendizagens.

3.2.6.1 - Organização Ofensiva

Tabela 7. Modelo de Jogo: Organização Ofensiva

CONSTRUÇÃO	
ESTRUTURA DA EQUIPA – 1-4-3-3 1) Defesas centrais posicionados mais altos no meio-espaço; 2) Laterais posicionados na segunda zona e no corredor lateral; 3) Médios posicionados na terceira zona, no meio-espaço; 4) Extremos no limite do meio-campo e no corredor lateral; 5) Avançado no corredor central e no limite do meio-campo;	 Figura 12 - Estrutura da equipa: 1-4-3-3
ESTRUTURA ADVERSÁRIA – 1-4-3-3 1) Bater primeira linha de pressão (AV); 2) O (N6) deve seguir o AV (N9) e atacar o espaço nas suas costas criando uma linha de passe; 3) O (N6) se não estiver marcado deve ser a prioridade no passe;	 Figura 13 - Sair da primeira linha de pressão

- 4) **Se o movimento de pressão do AV for circular** para fechar a linha de passe para o GR, o MC deve avançar para libertar espaço para o DC conduzir e ligar com o DC distante, que deve subir no terreno;
- 5) O extremo direito deve controlar a sua altura para dar uma opção de passe ao médio exterior;



Figura 14 - Construção com movimento de pressão do AV

- 6) Com a pressão do EXT (adv.) ao nosso DC distante (N5);
- 7) O LATE distante (N2) deve entrar no corredor central para ser solução atrás do extremo adversário;
- 8) Extremo próximo do AV preparado para atacar a profundidade;



Figura 15 - Construção com movimento de pressão do AV opção 2

- 9) Na variação do jogo, DC deve encontrar opções de passe que quebrem linhas de pressão adversárias sem perder a posse de bola;
- 10) Conduzir a bola, se necessário, para fixar o adversário e libertar colegas para darem linha de passe;
- 11) Ver opções de passe curtas e longas;

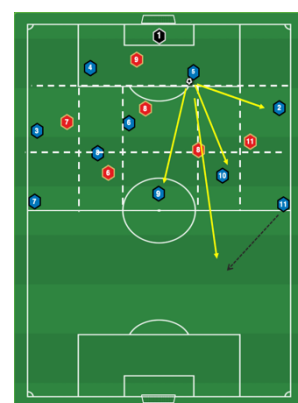


Figura 16 - Construção após variação do jogo

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-3-3

- 1) Se o movimento de pressão do AV for direto para fechar a variação;
- 2) O médio próximo faz um contramovimento para aliviar a pressão e acelera o apoio quando o avançado adversário inicia pressão sobre o defesa central;
- 3) O extremo direito deve dar opção de passe ao médio próximo (controla a altura);



Figura 17 - Construção com pressão direta do AV

- 4) O MC mais recuado (N6) deve sair da posição e dar apoio frontal ao médio;
- 5) O LATD deve dar opção de passe ao médio (controla altura);



Figura 18 - Apoios do MC mais recuado e LATD

- 6) Opção no MC mais recuado (N6), com este jogador a identificar linhas de passe verticais, posicionando-se atrás da linha média para dar apoio e atacar a linha defensiva adversária;
- 7) Com bola descoberta e a defesa adversária subida, o médio deve identificar os movimentos de ataque ao espaço dos avançados;



Figura 19 - Movimentos de ataque ao espaço pelos AV

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-4-3 - EXTREMOS ALTOS

- 1) Os médios posicionam-se por dentro dos corredores dando mais espaço aos laterais para controlar o passe;
- 2) Se for o extremo adversário a pressionar, o lateral mais próximo da bola fica livre, baixando para dar opção de passe ao defesa central;



Figura 20 - Construção com estrutura adversária com extremos altos

- 3) Identificar linha de passe interior com o médio próximo atrás da pressão ou médio distante no corredor central;
- 4) Identificar linha de passe no espaço para o avançado e para o extremo mais próximo



Figura 21 - Saída com estrutura adversária com extremos altos parte 2

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-4-2 (DIAMANTE)

Contra 4-4-2, o comportamento vai variar conforme a pressão dos dois avançados nos DC. Os LAT baixam criando opção de passe e libertando espaço para o MI abrir e sair livre (dependendo da pressão dos extremos adversários a opção livre poderá ser no LAT ou no MI / MC, criando movimentos e combinações de terceiro homem).



Figura 22 - Construção com estrutura adversária em 1-4-4-2 diamante

- 1) LAT encontram-se mais baixos criando opção de passe;
- 2) Ambos os DC na linha da pequena área;
- 3) O MC no corredor central, na entrada da área;
- 4) MC entre corredores em diferentes alturas;
- 5) O MI dá opção no corredor;
- 6) DC do lado da bola da opção de passe em cobertura;
- 7) O lateral contrário à bola move-se para o espaço entre corredores;

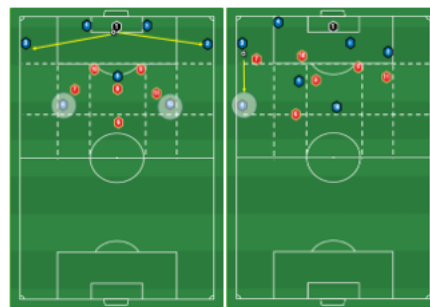


Figura 23 - Construção com o adversário em 1-4-4-2 diamante parte 2

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-4-2 (LINHA)

Numa estrutura adversária em linha, a equipa pode procurar a ligação vertical no MC após variar no GR ou no DC afastado. O MI deve posicionar-se numa altura que condicione o MI adversário e liberte espaço para o MC receber com mais tempo. Esta relação entre circulação, fixação e apoio frontal é central para evitar perdas em zonas baixas e garantir progressão controlada



Figura 24 - Construção com estrutura adversária em 1-4-4-2 linha

CRIAÇÃO

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-4-3

- 1) primeira opção é variar o centro de jogo atacando o espaço contrário (fraco) do adversário.
- 2) A segunda opção passa por realizar passes verticais quebrando linhas de pressão do adversário;



Figura 25 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3

3) Preenchimento por parte da equipa dos 5 corredores, garantindo opções de passe curtas e longas, progredindo no terreno em busca de finalizar em situação favorável.



Figura 26 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3 parte 2

4) Já dentro do bloco adversário, e sem pressão, a opção será de explorar as costas do adversário com passes na rotura nas costas da defesa adversária;
5) Opção de condução em direção à defesa adversária obrigando-a a recuar.



Figura 27 - Criação com estrutura adversária em 1-4-3-3 parte 3

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-4-4-2

Tendo em conta os mesmos princípios e olhando para a estrutura adversária:

- 1) Ligar diretamente com o MC caso este se encontre sem marcação - prioridade;
- 2) Com o adversário a marcar a saída pelo MC, existe a opção de variação jogando DC-DC, na tentativa de libertar o MC de marcação;



Figura 28 - Criação com estrutura adversária em 1-4-4-2

Caso haja possibilidade (espaço), o DC deve conduzir bola e tentar encontrar soluções de passe verticais, contando com ambas as soluções (curtas e longas).

O EXT e o AV buscam soluções nas costas da linha defensiva.



Figura 29 - Criação com estrutura adversária em 1-4-4-2 parte 2

ESTRUTURA ADVERSÁRIA - 1-5-4-1

Tendo em conta os mesmos princípios e olhando para a estrutura adversária:

- 1) Ligar diretamente com o MC caso este se encontre sem marcação - prioridade;
- 2) De frente para o jogo, o MC tem oportunidade de jogar longo ou curto dentro ou fora do bloco do adversário;



Figura 30 - Criação com estrutura adversária em 1-5-4-1

- 3) Os passes verticais são fundamentais, não dando indicações ao adversário onde vai entrar a bola (olhar para o MI do lado direito e colocar bola forte no MI do lado esquerdo);

- 4) Dentro do bloco adversário, sem pressão, o objetivo passa por explorar as costas do adversário;



Figura 31 - Criação com estrutura adversária em 1-5-4-1 parte 2

FINALIZAÇÃO

BOLA NO EXTREMO

- 1) Garantir sempre linha de passe em cobertura;
 - opc1:** O MI do lado da bola, tem de estar móvel e atacar espaço entre LAT e DC adversário;
 - opc2:** Explorar situação de 2x1 com o MI / LAT;
 - opc3:** EXT progride dentro aproveitando espaço criado pelo MI / LAT e decide;
- Entre outras opções → criatividade



Figura 32 - Situação de finalização com bola no extremo

EM SITUAÇÃO DE CRUZAMENTO

- 1) AV ataca o primeiro poste (primeira zona);
- 2) EXT oposto ataca segundo poste (segunda zona);
- 3) MI longe ataca zona do penalti.



Figura 33 - Finalização em situação de cruzamento

BOLA NO MÉDIO

- 1) MI sem pressão, vê espaço para os EXT / AV;
- 2) O EXT acelera a ruptura por fora, nas costas do LAT adversário;
- 3) AV procura espaços entre DC adversários (costas);
- 4) MI distante deve aproveitar espaço criado pelo AV no corredor central.

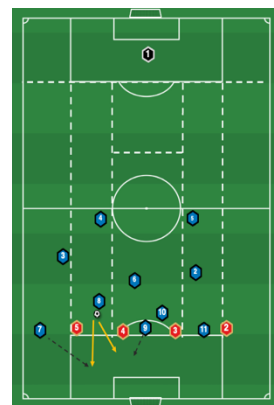
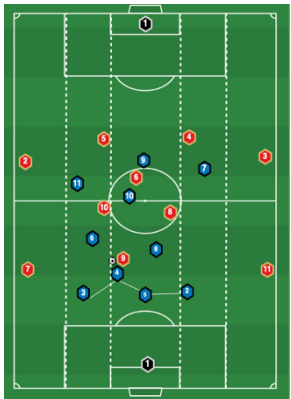


Figura 34 - Finalização com bola no MI

3.2.6.2 - Organização Defensiva

Tabela 8. Modelo de Jogo: Organização Defensiva

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
PRESSÃO EM BLOCO ALTO 1) AV pressiona de dentro para fora, orientando a pressão e a saída do adversário; 2) EXT do lado da bola ajusta posicionamento face ao LAT adversário; 3) EXT do lado contrário da bola mantém-se alto pronto para pressionar caso haja variação; 4) MC E MI prontos para rodar em função da origem da bola: o MI do lado da bola pressiona o MC adversário e os restantes ajustam a cobertura; 5) AV mantém pressão caso DC ligue com o GR; 5) Linha defensiva pronta e a ler possível bola longa;	
PRESSÃO EM BLOCO MÉDIO Mesmos princípios base (pontos 1, 2 e 3) da pressão em bloco alto; 4) Em caso de bola longa, estrutura de 1+3 para controlar profundidade; 5) O jogador na zona onde a bola vai cair, ataca a bola, enquanto os restantes elementos da linha defensiva baixam para dar cobertura; 6) MC E MI prontos para ganhar segunda bola;	

PRESSÃO EM BLOCO BAIXO

- 1) Lateral pressiona o extremo do adversário para evitar cruzamento;
- 2) O n6 dá cobertura à pressão;
- 3) Os restantes elementos da linha defensiva alinham-se com a baliza para controlo de cruzamento;
- 4) Médios no corredor central preparados para reagir e ganhar segunda bola;
- 5) O avançado mantém-se alto, servindo como referência para transição ofensiva, impedindo igualmente que adversário circule por trás;
- 6) os extremos acompanham os laterais contrários;

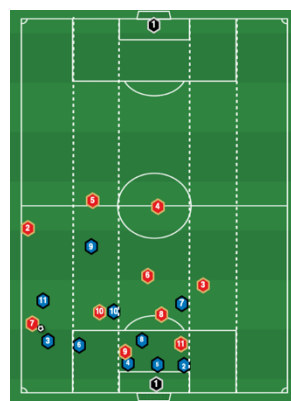


Figura 37 - Organização defensiva - Pressão em bloco baixo

3.2.6.3 - Esquemas Táticos

Tabela 9. Modelo de Jogo: Esquemas Táticos Ofensivos

OFENSIVOS

PONTAPÉ DE CANTO: LONGO

- 1) Sinal para bola **longa** (bola ao segundo poste), procurando cabeceamento do homem vindo de trás (N2);
- 2) Um jogador ataca o primeiro poste (N9), outro na zona central (N4);
- 3) Dois no bloqueio ao GR: (N7) e (N6);
- 4) Dois jogadores fora da área para segunda bola: (N8) e (N11);
- 5) No equilíbrio defensivo: Sempre mais um jogador do que o adversário (N5) e (N3);

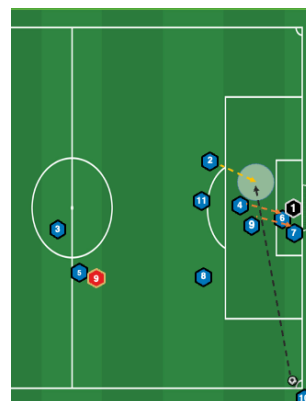


Figura 38 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé de canto longo

PONTAPÉ DE CANTO: CURTO

- 1) Sinal para bola **curta**;
- 2) Um jogador aproxima para receber bola (N7) - passe;
- 3) (N7) se marcado: dobra passe ao batedor;
- 4) (N7) sem marcação: roda e opta por cruzar/finalizar;
- 5) Colocar a bola ao segundo poste - normalmente, no canto curto, a equipa adversária desfaz a marcação zonal e aproxima-se da bola;
- 6) No equilíbrio defensivo: Sempre mais um jogador do que o adversário (N5) e (N3);

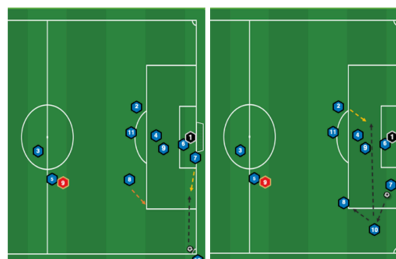


Figura 39 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé de canto curto

PONTAPÉ LIVRE S1:

- 1) Sinal para pontapé livre - **zona do (N2)**;
- 2) (N3) e (N8) fazem bloqueio aos dois últimos adversários da linha defensiva, criando espaço para o (N2);
- 3) (N9) é o jogador posicionado no início da linha defensiva, servindo para apoio curto e para segunda bola (dobrar passe do (N2));
- 4) (N7) acelera movimento para tirar um homem da barreira;
- 5) No equilíbrio defensivo: Sempre mais um jogador do que o adversário (N5) e (N4);

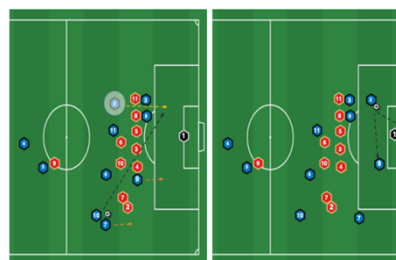


Figura 40 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé livre situação 1

PONTAPÉ LIVRE S2:

- 1) Livre em corredor central, opção de remate direto - Pé direito ou Pé esquerdo;
- 2) Quatro jogadores prontos para atacar segunda bola, dois em cada lado da área (N7, N9, N8 e N11);
- 3) No equilíbrio defensivo: Sempre mais um jogador do que o adversário (N5), (N4) e (N3);

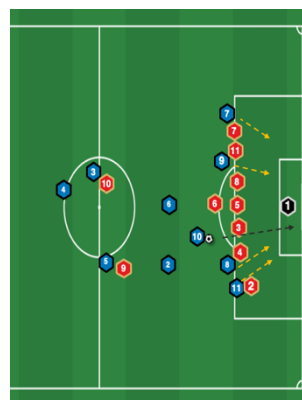


Figura 41 - Esquemas táticos ofensivos: Pontapé livre situação 1

LANÇAMENTO LATERAL - S1

- 1) Para permanecer com bola
- 2) Avançada fecha o central, o (N6) faz contramovimento para receber bola no espaço;
- 3) Se o lateral distante (N5) está livre de marcação H-H, aproxima-se em apoio para receber;

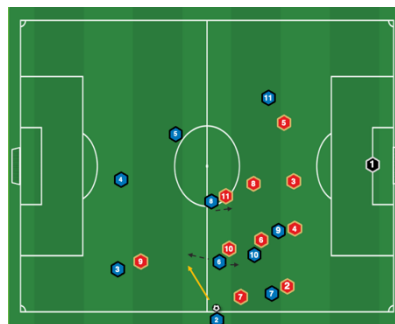


Figura 42 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 1

LANÇAMENTO LATERAL - S2

- 1) Para permanecer com bola
- 2) Avançado não fecha o central e o (N6) está com marcação;
- 3) É possível jogar com o central mais próximo e dar continuidade ao processo ofensivo;

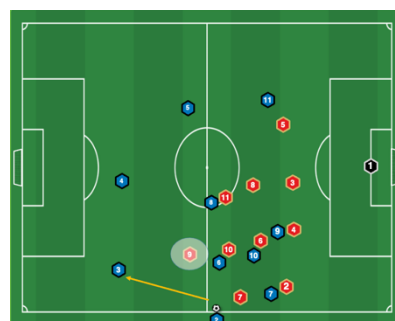


Figura 43 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 2

LANÇAMENTO LATERAL - S3

- 1) Para avançar no campo
- 2) O extremo e o avançado fazem contramovimento para atrair marcação;
- 3) O médio do lado da bola acelera rotura no espaço criado; 4) Solução no pé ou no espaço;

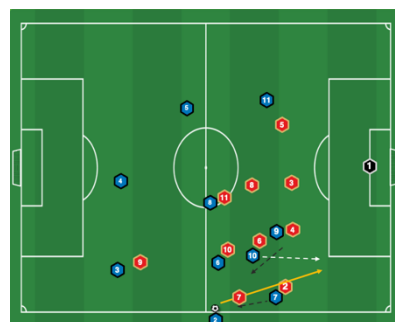


Figura 44 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 3

LANÇAMENTO LATERAL - S4

- 1) Em último terço
- 2) Bola longa na área à procura do Avançado (N9) que penteia bola para a entrada do extremo do lado contrário e médio;

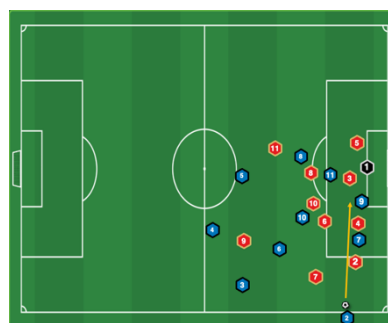


Figura 45 - Esquemas táticos ofensivos: Lançamento Lateral situação 4

Tabela 10. Modelo de Jogo: Esquemas Táticos Defensivos

DEFENSIVOS

PONTAPÉ DE CANTO: DIRETO

- 1) Defesa mista com cinco jogadores na zona (proteção da zona do penáلتi) e três na marcação H-H;
- 2) Marcação Individual forte e agressiva impedindo bloqueios e corridas livres para atacar a bola;
- 3) Dois jogadores referência fora de área para segunda bola e preparados para lançar contra-ataque;

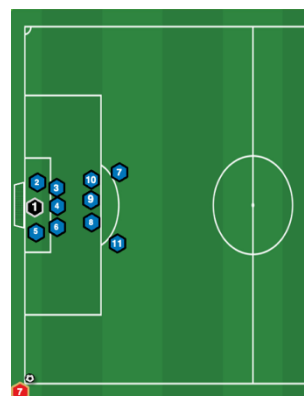


Figura 46 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé de canto direto

PONTAPÉ DE CANTO: CURTO

- 1) Posicionamento com defesa mista, de igual forma ao pontapé de canto direto;
- 4) No caso de ameaça de canto curto, o primeiro jogador livre à entrada da área sai (N11) e o segundo jogador à entrada da área ajusta a sua posição (N7);
- 3) No caso de a bola sair curta, o jogador da zona ao primeiro poste (N5) sai para defender inferioridade numérica;

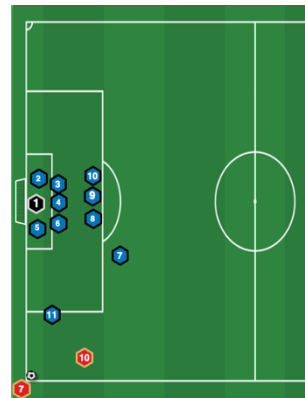


Figura 47 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé de canto curto

PONTAPÉ LIVRE: S1

- 1) Estrutura da linha defensiva em (6+2);
- 2) Seis jogadores controlam o espaço na profundidade;
- 3) Dois jogadores preparados para a segunda bola e um jogador a controlar adversário no corredor se existir (N11) e preparado para jogada curta;
- 4) O primeiro jogador da linha defensiva da estrutura de seis jogadores (N5) posicionado no prolongamento da linha da pequena área;
- 5) Jogadores só retiram profundidade quando o adversário coloca o pé de apoio no chão e prepara-se para bater a bola;

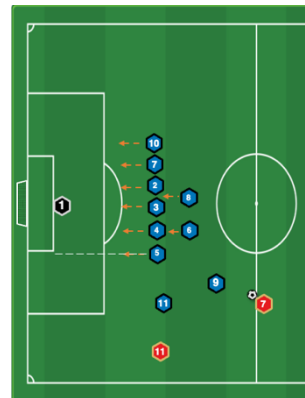


Figura 48 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé livre situação 1

PONTAPÉ LIVRE: S2

- 1) Jogadores na barreira definidos em articulação com o GR;
- 2) O número de jogadores para o controlo do cruzamento é definido pelo número de adversários colocados na área;
- 3) Dependendo da estratégia, ficam jogadores em referência zonal e jogadores em marcação individual, com jogadores prontos para segunda bola;

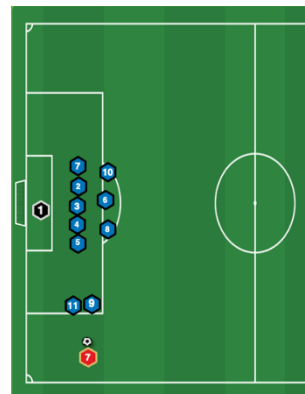


Figura 49 - Esquemas táticos defensivos: Pontapé livre situação 2

LANÇAMENTO LATERAL - N1

- 1) Jogadores perto da bola em referência H-H;
- 2) Médio longe (N8) ficam em cobertura e pronto para possível variação do adversário;
- 3) O avançado (N9) fecha a linha de passe para o central adversário, impedindo variação;
- 4) Extremo (N7) próximo à bola preparado para saltar na pressão no lançador;

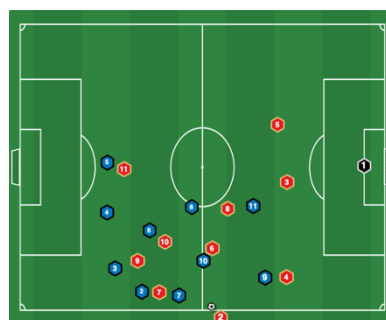


Figura 50 - Lançamento lateral defensivo

3.2.7 - Reflexão sobre o modelo de jogo

O modelo de jogo adotado apresenta uma ideia ambiciosa e bem assente em pilares ofensivos, no qual a equipa procura assumir a iniciativa do jogo, controlando os ritmos ofensivos e defensivos. O modelo valoriza a posse de bola, com uma gestão de ritmo que permite a criação de oportunidades de progressão de forma organizada e sustentada. A ideia permite a mobilidade constante dos jogadores, com rotações e trocas de posição, possibilitando explorar superioridades sem perder a organização e o equilíbrio defensivo.

No momento de organização ofensiva, com a equipa estruturada preferencialmente em 1-4-3-3, valoriza-se a progressão coletiva, com diferentes opções e linhas de passe, sempre com sentido de baliza e agressividade. Esta é uma ideia positiva, pois permite à equipa sair de forma curta, com o “6” ou com os interiores para atrair e libertar, acelerando e conseguindo vantagens. A utilização do jogo longo como recurso é viável para explorar a profundidade do adversário por meio dos movimentos de rotura dos extremos e do avançado. Esta mobilidade constante e as dinâmicas de terceiro homem permitem uma imprevisibilidade ofensiva, valorizando a criatividade nos momentos finais da ação ofensiva.

A transição defensiva acaba sempre por ser uma consequência da forma como a equipa se organiza ofensivamente. Deste modo, o modelo é bastante claro na preocupação com as vigilâncias e com a reação imediata à perda da

bola, o que é congruente com o estilo agressivo adotado. Desta forma, a transição defensiva do modelo de jogo é um momento visado para impedir a progressão da equipa adversária, fechando espaços e garantindo coberturas constantes, “sufocando” o adversário com a clara intenção de recuperar rapidamente a posse de bola e mantendo a equipa compactada caso o adversário entre em organização ofensiva.

Defensivamente, a proteção do corredor central, levando o adversário para as zonas exteriores, permite proteger a baliza por meio de compactação coletiva e de zonas de pressão bem definidas. A defesa em unidade é um aspeto-chave no modelo, impedindo e reduzindo comportamentos individuais de pressão e perseguições desajustadas que coloquem em risco a organização defensiva. O trabalho e o foco na linha defensiva, desde a distinção clara entre momentos de bola coberta e de bola descoberta, bem como o controlo da profundidade e do cruzamento, são processos fundamentais e bem definidos, com foco sempre na questão da unidade coletiva, setorial e intersectorial.

No momento de transição ofensiva, o modelo defende uma ideia ajustada e equilibrada, evitando situações de perda de bola constante e de transição. Esta definição clara tem como prioridade retirar a bola das zonas de pressão, explorando espaços frágeis para progredir o mais rapidamente possível em direção à baliza adversária com agressividade, aproveitando a desorganização momentânea do adversário. Não obstante, a ideia de equilíbrio presente no modelo preconiza a valorização da posse quando não há possibilidades de progressão imediata. Este momento do jogo torna-se particularmente interessante para a tomada de decisão e a leitura de jogo dos nossos jogadores, percebendo e interpretando se é momento de acelerar ou de valorizar e de ficar com bola.

Os esquemas táticos e as bolas paradas são igualmente situações valorizadas e importantes do modelo, que permite liberdade de ação e explora situações de criatividade e de variação de soluções no seu momento ofensivo, sem nunca perder o equilíbrio defensivo. No seu momento defensivo, a ocupação racional do espaço, com definição clara de responsabilidades e agressividade na disputa da bola, são valores inegociáveis e fundamentais.

Como ideia geral, o modelo, em sua complexidade, tem a intenção constante de fazer os jogadores pensarem e tomarem decisões que promovam seu conhecimento do jogo e seu desenvolvimento. Apesar dos seus princípios e ideias bem definidos, a valorização de aspectos de criatividade e liberdade de ação é também muito valorizada, dando azo para que os jogadores expressem todas as suas potencialidades individuais no seio de uma identidade coletiva.

3.3 - Operacionalização do Processo de Treino

Para a concretização e operacionalização de um processo de treino coerente, é necessário um perfil de treinador capaz de compreender e interpretar o contexto do futebol saudita, criando um ambiente positivo de aprendizagem e evolução. Os jogadores devem ser encorajados e ser-lhes dadas oportunidades, não só a nível desportivo, mas também a nível pessoal, respeitando os aspetos culturais do país, o contexto do futebol saudita e os valores-chave do clube, abraçando e olhando para o projeto a longo prazo.

O treino deve promover um conjunto de desafios constantes na tomada de decisão, estimulando questões cognitivas e de adaptação, de modo a favorecer um melhor entendimento do jogo (Garganta, 2006). O uso de questões e de feedback, que estimulam a reflexão e a coparticipação do jogador no processo de aprendizagem, é fundamental. A par e em coerência com o projeto a longo prazo, devem igualmente ser dados momentos de prática informal, criando um ambiente de aprendizagem para futuros profissionais, líderes e jogadores autónomos (Fonseca & Garganta, 2008).

À luz desta perspetiva, compreendendo a natureza caótica do jogo, a aplicação dos exercícios deve ser realizada de acordo com as diferentes fases e momentos do jogo, provenientes da respetiva interpretação do envolvimento e da necessidade momentânea e situacional (Gibson, 1979), apoiadas e contempladas por uma progressão na complexidade dos exercícios (French et al., 1996; Garganta et al., 2013; Garganta & Pinto, 1994).

Não obstante, para se entender como, quando e onde se aplicar os diferentes constrangimentos, é necessário compreender os diferentes níveis de desempenho apresentados, a partir da avaliação de indicadores que servem ao desenvolvimento e à formação dos jogadores (Garganta et al., 2013). É decisiva a aplicação de processos relativos à preparação e à respetiva orientação ao seu comportamento aquando da competição desportiva, bem como a sua resposta a indicadores como a relação com a bola, a identificação com o objetivo do jogo, a organização posicional e a dinâmica coletiva da equipa (Castelo, 2009; Garganta, 2008). Por conseguinte, torna-se fundamental fomentar a autonomia

e a criatividade, por meio da aplicação e da criação de situações de treino, como consequência de um processo de desenvolvimento voltado para a capacitação dos jogadores no saber, no saber-fazer e no saber-estar (Garganta, 2006; Garganta et al., 2013).

Partindo desta ideia, o treino não deve reduzir-se apenas à construção de exercícios isolados, tocando nas diferentes dimensões (tática, física, técnica e psicológica), mas sim à resolução de problemas representativos e específicos da competição, visando à introdução de alterações comportamentais (Garganta et al., 2013; Guilherme, 2024; Travassos et al., 2013). Esta lógica exige abandonar ideias fragmentadas e separadas na construção do processo de treino, contextualizando a situação e o momento de acordo com um plano organizacional. Por esta razão, devem ser entendidos os níveis de organização e de relação intraequipa, considerando os diferentes momentos e fases do jogo, de acordo com uma escala individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva (Guilherme, 2004; Zech, 1971; Zerhouni, 1980). Esta deambulação e a relação dinâmica entre escalas (escala micro - individual e escala macro - coletiva) permitem a preservação e a ligação à identidade da equipa, tornando fundamentais o planeamento e a lógica na construção dos exercícios de treino.

Sob esta perspetiva, a definição clara dos objetivos, a determinação do espaço a utilizar, o número de jogadores presentes, a duração e a intensidade são aspetos primários que ajudam a aplicar os constrangimentos necessários de acordo com os aspetos a evoluir (Ford et al., 2010; Garganta et al., 2013). Partindo desta lógica, existe particular relevância na utilização dos jogos reduzidos, principalmente pela facilidade na manipulação de constrangimentos, com o objetivo de estimular respostas comportamentais tático-técnicas, permitindo conjugar as diferentes dimensões do jogo e manter uma representação contextualizada dos princípios e subprincípios do jogo e da identidade da equipa (Bezerra et al., 2018; Garganta et al., 2013; Hill-Haas et al., 2011).

3.3.1 - A programação dos conteúdos

A observação e a análise do jogo e da performance levam à obtenção de uma informação que permite, posteriormente, a aplicação prática em contextos de aprendizagem e em competição (Garganta, 2008). Pela especificidade e representatividade que se pretende na construção do treino e na programação dos conteúdos (Garganta et al., 2013; Pinder et al., 2011), torna-se fundamental que a informação retirada da competição e do contexto de treino seja de qualidade, de modo a existir um processo congruente e lógico.



Figura 51. Congruência entre treino e competição (Garganta, 2008) adaptado de Lames and Hansen (2001)

Deste modo, cria-se um programa mensal (variável em função do cumprimento dos objetivos e dos diferentes conteúdos), de forma a sequenciar uma lógica de planeamento para o treino e para comportamentos desejáveis em competição. A figura 52 ilustra alguns exemplos de acordo com os diferentes momentos do jogo e com as necessidades individuais e coletivas da equipa.

MOMENTO OFENSIVO	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	MOMENTO DEFENSIVO	TRANSIÇÃO OFENSIVA
1. Quebrar a primeira linha de pressão do adversário - criar superioridade	11. Pressão imediata sobre a bola	18. Preparar para ganhar a 2.ª bola	28. Sair da pressão
2. Recusar a pressão - evitar zonas de pressão	12. Garantir imediatamente cobertura defensiva e equilíbrio	19. 3 defesas + 1 médio para bola longa	29. Critério em posse
3. Sentido de ritmo	13. Consciência ofensiva	20. Orientação corporal	30. Consciência defensiva em função das condições ofensivas
4. Gerir tempo e espaço	14. Baixar/Recuar	21. Depois de o pé de remate estar armado, recuar para cobrir a profundidade	31. Garantir apoio imediato ao portador da bola
5. Estabelecer jogo no último terço e/ou no meio-campo adversário	15. Reagrupar	22. Bola descoberta - manter a altura da linha, ajustar a orientação corporal e preparar para defender as costas	32. Encontrar o espaço livre e/ou o espaço frágil
6. Ganhar profundidade - atacar o espaço nas costas da defesa	16. Ajustar a estrutura e reagrupar	23. Bola em profundidade - baixar a linha quando o atacante ataca a profundidade	
7. Isolar o extremo em situação de 1x1	17. Falta tática	24. A linha defensiva deve evitar entrar na área	
8. Sobreposições verticais		25. O defesa central do lado da bola define a linha defensiva	
9. Cruzamento precoce a partir de dois terços do campo		26. O lateral do lado contrário deve ajustar o seu posicionamento	
10. Finalizar de primeira sempre que possível		27. Consciência defensiva - marcar a linha de passe	

Figura 52. Exemplo da programação de conteúdos

3.3.2 - Planeamento Anual

O planeamento anual da época 2025/2026 (figura 53) foi estruturado de forma a permitir uma leitura clara da distribuição das unidades de treino, dos testes físicos, das viagens, das folgas, das paragens competitivas e das demais atividades. Este planeamento anual é subdividido em quatro mesociclos, que permitem dividir a época em blocos específicos de acordo com os períodos de preparação, os períodos competitivos e as interrupções competitivas.

Mesociclo 1

Correspondeu ao período preparatório da época, decorrido de 1 de agosto a 1 de setembro. Esta fase incidiu na integração dos jogadores e na construção da identidade-base da equipa, com a introdução progressiva das ideias e do modelo de jogo. Neste período, realizaram-se ainda 10 dias de estágio competitivo na Turquia, servindo não só para capacitar e preparar a equipa para as exigências da época, mas também para estimular a coesão de grupo e união.

Mesociclo 2

Correspondeu ao primeiro mesociclo competitivo da época, decorrido entre 1 de setembro e 22 de dezembro, sendo este o bloco competitivo mais prolongado e exigente. Neste período foram realizados 17 jogos, com paragem competitiva entre 23 e 27 de dezembro, permitindo alguma recuperação mental e física dos jogadores antes do regresso à competição

Mesociclo 3

Correspondeu ao segundo mesociclo competitivo da época, decorrido entre 28 de dezembro e 15 de março, sendo igualmente um bloco competitivo de alta exigência, com a realização de 12 jogos. Este mesociclo incluiu o período de Ramadão, com paragem competitiva entre 17 e 23 de março.

Mesociclo 4

Correspondeu ao terceiro e último mesociclo competitivo da época, decorrido entre 24 de março e 15 de maio (fim de época), sendo este o bloco competitivo mais curto, com a realização de 6 jogos.

DIA	AGO 25		SET 25	OUT 25	NOV 25		DEZ 25	JAN 26		FEV 26	MAR 26		ABR 26	MAI 26
1	TEST	UT	OFF	UT	OFF		UT	UT		UT	UT	R	UT	J
2	TEST	UT	UT	UT	TEST	UT	UT	OFF		UT	UT	R	J	OFF
3	OFF		UT	J	UT		UT	TEST	UT	UT	UT	R	UT	OFF
4	OFF		UT	OFF	UT		J	TEST	UT	TEST	UT	R	UT	UT
5	UT		J	UT	UT		UT	UT		J	OFF	R	OFF	OFF
6	UT		OFF	UT	UT		UT	OFF		UT	J	R	J	UT
7	UT		UT	UT	J	V		TEST	UT	UT	OFF	R	OFF	UT
8	UT		UT	UT	OFF		J	UT		UT	UT	R	UT	UT
9	OFF		UT	OFF	UT		OFF	UT		J	UT	R	UT	OFF
10	CAMP - TURQUIA		V	J	UT		UT	UT		OFF	UT	R	UT	OFF
11	CAMP - TURQUIA		J	OFF	UT		UT	V		UT	J	R	UT	UT
12	CAMP - TURQUIA		OFF	UT	UT		V	J		UT	OFF	R	J	UT
13	CAMP - TURQUIA		UT	UT	UT		J	OFF		UT	OFF	R	OFF	UT
14	CAMP - TURQUIA		UT	UT	J		OFF	UT		J	UT	R	UT	OFF
15	CAMP - TURQUIA		UT	UT	OFF		UT	UT		OFF	UT	R	UT	OFF
16	CAMP - TURQUIA		UT	T	UT		UT	UT		UT	PARAGEM 2	R	UT	
17	CAMP - TURQUIA		V	J	UT		UT	UT		UT	PARAGEM 2	R	J	
18	CAMP - TURQUIA		J	OFF	UT		UT	J		UT	R	PARAGEM 2	R	OFF
19	CAMP - TURQUIA		OFF	UT	UT		J	UT		V	R	PARAGEM 2	R	UT
20	OFF		OFF	UT	V		OFF	UT		J	R	PARAGEM 2	UT	
21	OFF		UT	UT	J		UT	UT		OFF	R	PARAGEM 2	UT	
22	OFF		UT	V	OFF		UT	J		OFF	R	PARAGEM 2	UT	
23	UT		UT	J	OFF		PARAGEM 1	UT		UT	R	PARAGEM 2	OFF	
24	UT		UT	OFF	UT		PARAGEM 1	UT		UT	R	TEST	UT	J
25	UT		UT	UT	UT		PARAGEM 1	V		UT	R	TEST	UT	OFF
26	UT		J	UT	UT		PARAGEM 1	J		UT	R	TEST	UT	OFF
27	UT		OFF	UT	V		PARAGEM 1	UT		J	R	OFF	UT	
28	T+J		UT	UT	J		UT	UT		OFF	R	UT	UT	
29	UT		UT	UT	OFF		UT	J				UT	UT	
30	UT		UT	J	UT		UT	OFF				UT	OFF	
31	OFF			OFF			UT	OFF				UT		

Legenda:

UT. Unidades de Treino J. Jogo V. Viagem OFF. Folga. TEST. Testes Físicos R. Período de Ramadão Mesociclos - Início assinalado a vermelho

Figura 53. Planeamento anual 2025/2026

3.3.3 - Microciclo Padrão tipo I

A construção e operacionalização do microciclo padrão ao longo da época desportiva 2025/2026 foi pensada tendo em conta os objetivos formativos e de desenvolvimento, reconhecendo a identidade de jogo e o modelo da academia. Todos os momentos de jogo, princípios e subprincípios subjacentes foram organizados em um padrão de sete dias, estruturado em cinco unidades de treino, uma folga e um jogo. A organização dos microciclos ao longo da época foi feita consoante o número de jogos e a respetiva densidade competitiva, que condicionam naturalmente alguns dias de treino e respetivas folgas. Por este facto, ocasionalmente, existiam duas folgas, com a realização de quatro unidades de treino.

A utilização de um modelo de periodização ondulatória diária permite, ao longo do microciclo, variar os conteúdos e as cargas de acordo com a proximidade do jogo, organizando conteúdos específicos e gerindo estados de fadiga e de recuperação (Guilherme, 2024; Martín-García et al., 2018; Oliva-Lozano et al., 2022). Neste sentido, a distribuição coerente de cargas ao longo da semana, prescrevendo as diferentes subdinâmicas e respeitando dias de maior tensão, duração e velocidade (dias de maior aquisição e maior carga), permite operacionalizar o princípio da alternância horizontal em especificidade (Guilherme, 2024), utilizado igualmente na organização do microciclo padrão.

Esta distribuição de carga permite respeitar a relação entre o estímulo, a fadiga, a recuperação e a adaptação, conhecida como o fenómeno da supercompensação (Bompa & Buzzichelli, 2019; Chiu & Barnes, 2003), que deve caminhar lado a lado na construção dos conteúdos do treino e dos comportamentos pretendidos, adjudicados aos princípios e ao modelo de jogo (Garganta et al., 2013; Guilherme, 2024).

A figura 54 demonstra, de forma detalhada, toda a organização do microciclo Padrão tipo I, de acordo com as características acima referidas, indicando as idiosincrasias de cada dia face à sua proximidade ao dia de jogo.

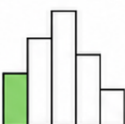
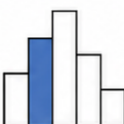
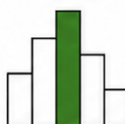
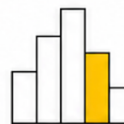
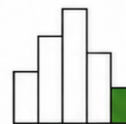
MD	MD+1/	MD+2/-5	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
PÓS- JOGO: JOGADORES MENOS UTILIZADOS REALIZAM EXERCÍCIOS COMPENSATÓRIOS	FOLGA	RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	VELOCIDADE DE REAÇÃO	
		PRINCÍPIOS SUBPRINCÍPIOS	SUBPRINCÍPIOS	PRINCÍPIOS SUBPRINCÍPIOS	PRINCÍPIOS SUBPRINCÍPIOS	PRINCÍPIOS SUBPRINCÍPIOS	
		RPE: 2/6	RPE: 6/7	RPE: 7/8	RPE: 4/5	RPE: 2	
		RECUPERAÇÃO COMPENSAÇÃO	TENSÃO	DURAÇÃO SUBDINÂMICAS	VELOCIDADE	ATIVAÇÃO	
							
							
		Duração de exercícios variável. Grupo compensação vs. Grupo recuperação + TD / + HSR / +SD	CENTRO DO JOGO Esforços reduzidos, duração de exercícios curta (2-5 minutos) ++ ACC / ++ DCC MAX ACC / MAX DCC COD / TRAVAGENS	JOGO NA GLOBALIDADE Esforços grandes (equivalentes ao jogo), duração de exercícios elevada (8-12 minutos) ++ TD / ++HSR / +SD	MOMENTO DE ACELERAÇÃO Elevada velocidade de tomada de decisão, duração do exercício muito curta (10-20 segundos) ++ SD / ++ MAX SPEED MAX ACC / MAX DCC	Situações de jogo em escala menor, duração muito curta (10 segundos) + Reação curta / ACC e DCC curtas	
		GINÁSIO FORÇA	GINÁSIO PREVENÇÃO	GINÁSIO FORÇA	GINÁSIO PREVENÇÃO	GINÁSIO MOBILIDADE	
		QUALITY TIME VARIÁVEL	QUALITY TIME TORNEIO	QUALITY TIME VARIÁVEL	QUALITY TIME VARIÁVEL	QUALITY TIME VARIÁVEL	
		EXTRA CRIOTERAPIA	EXTRA HPPO	EXTRA HPPO	EXTRA CRIOTERAPIA (VARIÁVEL)	EXTRA ESTÁGIO / VIAGEM	

Figura 54. Organização Estrutural Microciclo Padrão Tipo I

Matchday (MD) - Ainda no dia de jogo e após a competição, os jogadores menos utilizados realizavam treino compensatório, com exercícios variados (desde analíticos até jogos reduzidos), devido à variação do tempo disponível nos jogos fora e em casa. A ideia principal passava por reduzir a diferença de carga competitiva, mantendo a prontidão física para os jogos seguintes e equilibrando as cargas entre jogadores mais e menos utilizados (Hills et al., 2020; Liu et al., 2025).

Matchday +1 (MD+1) - Depois do dia de jogo, em que se exigiu um elevado esforço físico e mental aos jogadores, este dia era por norma definido como o dia de folga. Esta opção justifica-se por uma questão de rotina, de recuperação e de gestão da fadiga, considerando igualmente o contexto específico da Arábia Saudita. Devido às deslocações e viagens longas, muitas vezes realizadas durante a madrugada, este dia (MD+1) assumia relevância particular, promovendo e restabelecendo os níveis físicos e, principalmente, mentais dos jogadores para o início do novo microciclo.

Matchday +2/-5 (MD+2/-5) - Dois dias após o jogo e, pela exigência da competição, os jogadores ainda podem apresentar alguma fadiga acumulada, sabendo que a recuperação completa poderá demorar mais de 72 horas. Por este motivo, o (MD+2) para os jogadores mais utilizados na competição representava um dia de recuperação. Os jogadores menos utilizados, em contrapartida, pela falta de estímulo competitivo, necessitavam de um estímulo complementar mais intenso, de modo a aproximar as suas capacidades das exigências do jogo. Assim, por norma, os grupos de jogadores mais e menos utilizados era separado, com conteúdos de treino diferenciados. No ginásio, ambos os grupos realizavam trabalho de força (diferenciado), seguido de trabalho de campo, ajustado às prioridades de cada grupo.

Paralelamente, e sobretudo para os jogadores com maior volume de jogo, eram utilizadas estratégias complementares de recuperação como a crioterapia, hidromassagem, mobilidade, compressão, massagem e reforço de nutrição e hidratação (com suplementação), de forma a obter níveis mais atenuados de dor

muscular e fadiga residual, favorecendo a sua disponibilidade para os restantes dias do microciclo (Altarriba-Bartes et al., 2020; Haller et al., 2022).

Matchday -4 (MD-4) - Neste dia, a quatro dias da realização do jogo, e já depois de três dias face ao jogo anterior, o objetivo focava-se na tensão muscular, num trabalho virado para muitas acelerações, desacelerações, travagens e mudanças de direção, com elevada exigência mecânica. Esta unidade de treino é pensada com a utilização de campos reduzidos (com menos jogadores envolvidos) possibilitando o trabalho dos subprincípios do MJ, procurando tarefas de curta duração (2-3 minutos) e recuperação quase total, beneficiando intensidades máximas relativas. Este tipo de tarefas com associação ao centro do jogo, favorecem situações de pressão, reação à perda, duelos e tomada de decisão em tempo reduzido, com grande foco neuromuscular e menos foco na obtenção de velocidades máximas e distâncias.

Neste dia, no fim da sessão, era dado um momento para a realização de um torneio, em equipas, focado no trabalho anteriormente referido, aumentando o nível competitivo e volitivo dos jogadores.

Matchday -3 (MD-3) - Neste dia, a três dias da realização do jogo, o trabalho do (MD-3) representava o dia de maior volume e duração do microciclo, focando-se na resistência específica de duração, aproximando as situações da sessão às exigências do jogo na sua globalidade. Os exercícios da unidade de treino priorizavam a utilização de espaços maiores, com maiores tempos de realização dos exercícios (8-12 minutos) e envolvendo maior número de jogadores. Deste modo, o trabalho dos princípios e subprincípios do MJ era realizado através de situações que privilegiavam o trabalho de aspetos e comportamentos coletivos com ligações entre setores, envolvendo maior largura e profundidade, semelhantes às exigências posicionais e estratégicas da competição.

Este dia era propício à realização de maiores distâncias, com corridas de alta intensidade e alguma distância de sprint, consequência da utilização de espaços maiores, sendo esperada igualmente uma perceção de esforço nos jogadores mais elevada.

Matchday -2 (MD-2) - Neste dia, a apenas dois dias do jogo, o MD-2 era voltado para exercícios de dinâmica de velocidade. Os exercícios da unidade de treino priorizavam a utilização de espaços de dimensão intermédia e de duração muito curta, permitindo simular ações de aceleração curtas e máximas, com foco numa velocidade de execução e numa tomada de decisão rápidas. Tendo em conta a dinâmica do dia, eram priorizadas situações de superioridade numérica e momentos de transição, sendo que, por questões estratégicas, este dia era aproveitado para dar continuidade a alguns conteúdos desenvolvidos no (MD-3) e no (MD-4), tendo em atenção questões de volume.

Paralelamente, neste dia, havia igualmente a preocupação de garantir exposições controladas a velocidades máximas (limiar acima de 90% e 95%), principalmente em jogadores que, até esse momento do microciclo, não as tivessem atingido. Esta exposição a sprint linear garante uma prontidão neuromuscular ótima para o jogo, prevenindo igualmente lesões nos isquiotibiais (Buchheit et al., 2023)

Matchday -1 (MD-1) - Neste dia, a apenas um dia da realização do jogo, o MD-1 era orientado para a realização de exercícios voltados à dinâmica de velocidade de reação, com a intenção de recuperar os jogadores do desgaste semanal, mantendo uma ativação neuromuscular ótima para o jogo. Os exercícios da unidade de treino foram vocacionados para a simulação de situações de jogo numa escala menor e com durações muito curtas, sem fadiga residual, com foco estratégico em esquemas táticos, nomeadamente em bolas paradas ofensivas e defensivas. De notar que, no dia de (MD-1), em caso de viagem, a realização do treino dependia de fatores externos, como a obtenção de campo para treino e os horários de viagem, entre outros. Não obstante, excetuando o período do Ramadão, foram realizados estágios em todos os jogos, tanto fora de casa quanto em casa.

Nota HPPD: Os treinos individuais eram realizados, por norma, nos dias MD-4 e MD-3, com foco nos jogadores identificados como de elevado potencial. A carga destes jogadores era gerida de forma a não comprometer a sua participação na

totalidade do treino, bem como a sua disponibilidade para os restantes dias do microciclo e respetivo jogo.

3.3.3.1 - Enquadramento do microciclo

Enquadrando o microciclo padrão tipo I demonstrado anteriormente, numa situação real de competição, segue o exemplo do microciclo número quinze na preparação do jogo número dez do campeonato, contra o Al Jeel, em casa. Al-Jeel, que se encontrava imediatamente atrás do terceiro lugar, numa posição de luta pelos primeiros lugares de acesso à primeira liga.

Decorridas nove jornadas, a tabela classificativa do campeonato nacional encontrava-se de acordo com a tabela 11:

Tabela 11. Classificação à 9ª jornada - SLD1 Sub-17

LUGAR		EQUIPA	V	D	E	GM	GS	%	PONTOS
1	🏆	ALULA SC	7	1	1	23	9	+14	22
2	↑	AL-FAYHA	7	1	1	28	6	+22	22
3	↑	AL-RIYADH	6	1	2	21	4	+17	20
4	-	AL-JEEL	5	2	2	20	7	+13	17
5	-	AL-JABALAIN	5	3	1	9	18	-9	16
6	-	HAJER FC	4	3	2	13	9	+4	14
7	-	AL-ANSAR	4	3	2	9	10	-1	14
8	-	AL-NAJMAH	3	2	4	14	10	+4	13
9	-	AL-ADALAH	3	2	4	10	7	+3	13
10	-	AL-SAFA	3	3	3	12	12	0	12
11	-	AL-RAYAN	3	4	2	11	11	0	11
12	-	AL-RAWDHAH	1	2	6	9	9	0	9
13	-	AL-WEHDA	2	4	3	7	9	-2	9
14	-	AL QUNFIDAH	2	5	2	5	8	-3	8
15	-	AL-QALA	2	5	2	13	26	-13	8
16	↓	HETTEN FC	2	6	1	5	18	-13	7
17	↓	AL-SHOULLA	0	5	4	5	22	-17	4
18	↓	AL-AMJAD	1	8	0	4	23	-19	3

Partindo para a 10ª jornada do campeonato, a equipa chegava a esta semana de trabalho depois de uma vitória fora de casa contra um adversário difícil, por 1-2, num jogo definido como o “dérbi de Medina”. Analisando a tabela

classificativa, verifica-se que o AIUla Sub-17 se encontrava em primeiro lugar, com um registo de sete vitórias, uma derrota e um empate. Considerando os objetivos traçados para a época, o rendimento desportivo estava de acordo com o esperado, apesar da igualdade pontual com o segundo classificado, permanecendo como o terceiro melhor ataque e a quinta melhor defesa.

Apesar dos bons indicadores e da posição classificativa favorável, a equipa técnica considerou a estabilidade defensiva como um dos aspetos a melhorar, principalmente depois de, nas jornadas anteriores, ter concedido golos em jogos que resultaram na perda de pontos, nomeadamente nas 5.^a e 6.^a jornadas, com um empate e uma derrota, e de a equipa ter sofrido golos consecutivamente desde a 5.^a jornada, com seis golos sofridos. Aspetos defensivos, como a defesa dos corredores e o controlo de cruzamento, bem como a compactação coletiva e a subida em bloco da linha defensiva, foram abordados e planeados ao longo da semana. No que concerne às preocupações ofensivas, a chegada ao último terço e a finalização exterior receberam a atenção redobrada.

Assim, o planeamento semanal e os respetivos conteúdos desenvolvidos encontram-se apresentados na figura 55, que descreve o microciclo correspondente à semana quinze, estruturado em função da preparação para o jogo contra o Al-Jeel.

SÁBADO (MD+1)	DOMINGO (MD+2)	SEGUNDA (MD-4)	TERÇA (MD-3)	QUARTA (MD-2)	QUINTA (MD-1)	AL JEEL (C) 15:40 JORNADA 10
FOLGA	UT71	UT72	UT73	UT74	UT75	
	2/5	TENSÃO: 6	DURAÇÃO: 7/8	VELOCIDADE 3/4	2	
	RECUP. / COMP.	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	VELOCIDADE REAÇÃO	
	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - TRANSIÇÃO OFENSIVA - TRANSIÇÃO DEFENSIVA	- ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	- ESQUEMAS TÁTICOS - TRANSIÇÃO OFENSIVA - TRANSIÇÃO DEFENSIVA	
	- Criação / finalização / - Controlo de cruzamento - Controlo do corredor	- Linha defensiva - Controlo de cruzamento - Defesa do corredor	- Defender construção / criação / finalização - Linha defensiva - Finalização em último terço	- Construção - Criação - Finalização	- Reação à segunda bola	
		- SAQ + SSG	- Cenário de jogo: macro	- Cenário de jogo: micro	- Estratégia de bola parada	
	GINÁSIO FORÇA - FULLBODY	GINÁSIO PREVENÇÃO	GINÁSIO FORÇA - FULLBODY	GINÁSIO PREVENÇÃO	GINÁSIO MOBILIDADE	
	QUALITY TIME JOGO	QUALITY TIME TORNEIO	QUALITY TIME TORNEIO	QUALITY TIME -	QUALITY TIME -	
	EXTRA CRIOTERAPIA + MÉT.RECUPERAÇÃO	EXTRA NO	EXTRA NO	EXTRA NO	EXTRA ESTÁGIO - CASA	

Figura 55. Microciclo nº15 - AIUla sub-17

3.3.3.2 Unidades de Treino do Microciclo - Apresentação e Reflexão

MD+1 - Dia 08/11/2025 - Apesar de o jogo ter-se realizado na mesma cidade, por uma questão de rotina, recuperação e distância até ao próximo jogo, a equipa técnica concedeu folga.

MD+2 - UT71 - Dia 09/11/2025 (Consultar Anexo B - página XXV) - Dois dias após a competição, devido à fadiga ainda acumulada e, como explicado anteriormente no microciclo padrão tipo I, o grupo é separado de forma a existir um equilíbrio entre o estímulo competitivo de que os menos utilizados necessitam e a recuperação do stress do jogo dos mais utilizados.

Desta forma, os jogadores mais utilizados permaneceram no ginásio, onde realizaram o trabalho de recuperação, e os menos utilizados seguiram do ginásio para o campo, onde realizaram o trabalho compensatório.

Após a ativação, realizou-se um exercício de posse de bola com relação numérica de 7v5, num espaço de 25x20, em que a equipa vermelha, em superioridade numérica, tinha de realizar dez passes para marcar um ponto ou quinze passes para marcar dois pontos. Em contrapartida, como objetivo para a equipa em inferioridade numérica, finalizar em uma das quatro mini balizas, perfazendo um ponto. Estes constrangimentos tinham como objetivo trabalhar os princípios ofensivos da equipa em superioridade numérica, nomeadamente na circulação da bola e na identificação da pressão errada e, consequentemente, do homem livre para jogar.

No segundo exercício da sessão, realizou-se uma dinâmica iniciada numa situação 4x2 em quadrado. Para sair do quadrado, a equipa azul teria de realizar cinco passes para atacar a baliza. Se a bola entrasse num dos corredores laterais, não podia regressar ao corredor central; sendo que a equipa devia tentar progredir em situação de 1x1 ou realizar um cruzamento. Do ponto de vista ofensivo, os principais pontos de intervenção e feedback no exercício centraram-se na capacidade de encontrar o homem livre para jogar, na mobilidade e na criação de linhas de passe, explorando situações de superioridade numérica e 1x1. Do ponto de vista defensivo, focou-se na organização defensiva e na defesa

de situações 1x1 e controlo de cruzamento (situação em conta com as dificuldades identificadas na observação dos jogos anteriores).

No último exercício da sessão foi feito um jogo 6x6+2GR com maior largura do que o segundo exercício, procurando já algum espaço e maior mobilidade, priorizando os princípios e subprincípios ofensivos. No fim da sessão foram ainda realizadas corridas compensatórias.

Desta forma, os objetivos do treino foram cumpridos, conseguindo-se equilibrar e gerir as cargas dos jogadores mais e menos utilizados, incidindo sobre os princípios e subprincípios do MJ, respeitando as questões de recuperação e periodização semanal.

Reflexão técnica da sessão:

Em espaço reduzido para limitar o número de toques, alguns jogadores tiveram e demonstraram dificuldade em perceber que em espaço reduzido é fundamental retirar o máximo de informação do que se passa a volta antes de receberem a bola (scan), para depois soltar com qualidade.

Defensivamente, os vermelhos no segundo exercício, bem a fechar espaços e a controlar cruzamento e passe no ataque dos azuis. Feedback foi dado no posicionamento corporal e coberturas defensivas. No ataque, algumas boas combinações sobre o lado esquerdo, com correção sistemática para movimentos de rotura dos avançados e extremos. Em grande parte das situações os jogadores procuravam 1x1 e com muitos toques na bola. Ainda assim no último exercício de jogo competitivo, os jogadores demonstraram entrega e vontade.

MD-4 - UT72 - Dia 10/11/2025 (Consultar Anexo C - página XXVII) - Neste dia (MD-4), deu-se início à preparação do jogo, com foco nos aspetos identificados como prioritários para a semana. De acordo com a periodização do microciclo padrão, este assumiu-se como um dia aquisitivo predominante de tensão, caracterizado por uma exigência fisiológica moderada a elevada.

Após realização de uma breve ativação, o primeiro bloco de treino consistiu na realização de dois exercícios em simultâneo focados numa maior carga mecânica e neuromuscular. O primeiro exercício com estações analíticas

de força e pliometria, focadas em acelerações, desacelerações, saltos e mudanças de direção, e o segundo exercício, com uma posse de bola semelhante ao dia anterior com uma relação numérica de 7x5 em espaço reduzido, procurando igualmente situações curtas que possibilitaram trabalhar princípios ofensivos como a mobilidade, a criação de linhas de passe, a identificação do homem livre e defensivos, como reação à perda, e coberturas defensivas.

No segundo bloco de treino, outros dois exercícios em simultâneo (cada um em meio-campo), contemplando um exercício de construção em segunda fase (7x6), com o objetivo de quebrar a pressão adversária, com início no GR e ligação aos DCs, e outro exercício focado nos princípios da organização defensiva (defesa dos três corredores) e na transição ofensiva, com especial atenção ao comportamento da linha defensiva, dos médios e dos jogadores do lado da bola. O primeiro exercício (construção) procurava trabalhar a saída após reconhecer e interpretar a pressão adversária, encontrando um jogador livre para ligar e sair, utilizando contramovimentos e a variação para criar espaço. A equipa, após quebrar pressão, tinha o objetivo de finalizar nas quatro mini balizas posicionadas no meio-campo. Em contrapartida, a equipa vermelha, ao recuperar a posse de bola, finalizava na baliza formal.

O segundo exercício, de defesa dos três corredores, foi construído precisamente com base na identificação de aspetos menos positivos nas jornadas anteriores, que consistia no trabalho e na articulação entre LD/E, MI, MC e DC no corredor lateral ou central. A equipa a defender com GR+7 devia procurar ajustar posicionamentos em função da posição da bola, nomeadamente no corredor lateral com o LE, MI, MC e o DC do lado da bola, e no corredor central com os centrais e os três médios, os jogadores opostos equilibram sem referência homem a homem. Após a recuperação tinham quatro passes para transitar e finalizar numa das mini balizas.

O último exercício do treino, com três equipas de oito jogadores (7+GR), num jogo competitivo (35x40m), uma das equipas permanecia fora do jogo, entrando em rotação ao fim de quatro minutos, reforçando e dando possibilidade às questões da recuperação e rácio de tempo do exercício. O exercício

procurava trabalhar a compactação coletiva, pressão, reação à perda e dar aso a muitas finalizações, sendo por esta razão regra principal marcar golo apenas e só apenas toda a equipa (excetuando o GR), estivessem posicionadas para lá do meio-campo. Este constrangimento incentiva a linha defensiva subir em bloco, mantendo a equipa compacta entre setores. Em contrapartida no momento defensivo, caso a equipa sofresse golo e ainda tivesse jogadores no meio-campo ofensivo, sem terem recuperado defensivamente, o golo da equipa adversária valia a dobrar. Estes constrangimentos reforçavam a necessidade de coesão coletiva e equilíbrio entre setores, aspetos focados e retirados da observação dos últimos jogos.

Reflexão técnica da sessão:

O primeiro bloco de treino demonstrou-se eficaz tendo em conta os objetivos propostos, com os jogadores empenhados e ativos na realização das estações de força, com intensidade e foco. No jogo reduzido, demonstraram-se bem ativos e com estados de alerta e prontidão para tocarem rápido e saírem da pressão.

A situação na segunda fase de construção, com pressão alta para identificação de homem livre, permitiu trabalhar situações de saída em zonas de pressão, onde os miúdos conseguiram, grande parte das vezes, identificar o espaço e o jogador sem marcação. Bons movimentos de contrapressão e exploração do espaço na variação do lado da bola. Não obstante, muitas vezes optou-se logo pelo passe frontal e vertical com riscos desnecessários (aspecto corrigido).

Defensivamente, no exercício da defesa dos corredores tornou-se fundamental trabalhar a relação lateral-central-médio no corredor da bola, com objetivo de ocupar o espaço racionalmente. No decorrer do exercício foi possível observar que os nossos três médios são muito atraídos por movimentos dos adversários e pelo posicionamento da bola, perdendo noção de quando se deve equilibrar e quando é o momento de cada um pressionar. Esta atração levou a momentos de desequilíbrio defensivo, com a perda momentânea das referências, com os jogadores indecisos sobre quem devia pressionar e quem

dava cobertura. A relação lateral-central-médio no corredor da bola, foi articulada com relativo sucesso, passando para os jogadores o momento de que é que temos de seguir o adversário e o momento em que é que temos de gerir espaço/adversário.

O último exercício demonstrou-se muito competitivo, com as equipas preocupadas em subir em bloco e permanecer compactas, mantendo e tendo em atenção aos equilíbrios defensivos.

MD-3 - UT73 - Dia 11/11/2025 (Consultar Anexo D - página XXIX) - Neste dia (MD-3), colocou-se maior foco na parte estratégica do jogo, tanto pela observação dos nossos aspetos a melhorar como pela observação das debilidades do nosso adversário. Este dia caracteriza-se pela sua semelhança às dinâmicas de jogo, onde procuramos reforçar aspetos dinâmicos e relativos ao MJ, trabalhando os princípios e subprincípios sob um regime de duração, focado em espaços maiores.

O treino iniciou-se com uma breve ativação e mobilização geral, com o grupo entrando logo no primeiro exercício da sessão. O primeiro exercício da sessão consistiu num jogo formal (10+GR vs 10+GR) em campo inteiro, com foco principal na organização defensiva, na qual uma das equipas estava com a estrutura (1-3-4-3), que o adversário utilizava predominantemente. A ideia principal deste exercício foi precisamente aproximar e simular o comportamento ofensivo do adversário, aplicando a nossa estratégia defensiva. Pela análise feita, o adversário construía a três com projeção dos alas que se juntavam aos extremos e ao ponta de lança, com os dois médios centros perto do setor avançado. Optou-se por colocar a nossa pressão (homem a homem), mantendo a nossa estrutura e posicionamento padrão de (1-4-3-3), realizando apenas um ajuste ao colocar o nosso médio defensivo entre os centrais. Os feedbacks focaram-se no controlo da bola curta e longa do adversário, tocando nos aspetos da cobertura defensiva e controlo de profundidade da linha defensiva, ajustando a altura do bloco e os diferentes momentos e zonas de pressão.

O segundo exercício correspondeu a um exercício de (8+GR vs 8+GR) em campo inteiro, com uma equipa de oito à espera para rotação. Este exercício focou-se na organização ofensiva e na chegada ao último terço, com atenção à

ocupação adequada das zonas de finalização, estimulando igualmente o remate exterior. À equipa em posse foi pedido que realizasse e procurasse movimentos verticais após o passe e mobilidade dos jogadores opostos à bola para atacar zonas de finalização. Os constrangimentos colocados levavam ao objetivo do exercício, sendo que o golo apenas era válido se a equipa em ataque conseguisse colocar pelo menos cinco jogadores nos últimos quinze metros do campo. Isto promoveu uma aproximação entre os setores e uma maior presença nas zonas de finalização. Para procurar o remate exterior, o golo e o remate a quinze metros valiam por quatro golos, sendo que a regra anterior deixava de se aplicar.

Para aumentar o espírito competitivo deste exercício, a equipa que sofria golo era substituída pela equipa em espera e, caso não existisse golo, a equipa que estava há mais tempo em jogo saía ao fim de quatro minutos. Por conta da proximidade ao jogo, a relação numérica criada, para além da finalidade referida anteriormente, foi igualmente concebida para a obtenção de distâncias de intensidade.

Reflexão técnica da sessão:

Preparamos a nossa estratégia defensiva perante a organização ofensiva do adversário e como referido anteriormente, constroem com três homens, projetando os alas que se juntam aos extremos e ponta de lança, deixando dois médios centros no corredor central, mas perto do sector avançado. A situação adaptada com a colocação do médio defensivo entre centrais foi compreendida e assimilada com relativa facilidade. Os maiores problemas foram colocados quando a equipa que simulava o adversário, entrava em processo de criação e colocava dupla largura dos corredores (extremo e lateral). Neste caso, o treino levantou problemas, e após reflexão, optamos por colocar os três médios quase “em linha” para que o médio interior do lado da bola conseguisse ajudar o lateral na defesa do corredor quando o nosso extremo salta em pressão ao central do lado da bola. Aqui, o médio defensivo ajustava e mudava para o lado da bola para marcar o médio centro desse lado, e o médio interior do lado contrário ajustava em espaços interiores.

No último exercício com jogo, a regra do remate foi pouco “reconhecida” por eles, mas conseguiram colocar elementos no último terço em bom número, dentro da regra proposta, o que foi bem aceito. A competição foi útil para elevar o estado volitivo e competitivo dos jogadores.

MD-2 - UT74 - Dia 12/11/2025 (Consultar Anexo E - página XXXI) - Neste dia (MD-2), o último dia aquisitivo da semana, focado numa dinâmica de velocidade, com situações de elevada velocidade de contração e de baixa complexidade, deu-se continuidade ao desenvolvimento de conteúdos relacionados com a organização ofensiva, desenvolvidos no (MD-3) e no (MD-4), tendo em atenção questões de volume.

Após uma boa ativação e mobilidade geral, principalmente da cadeia posterior, foi realizado um exercício de sprint analítico com distância de 35-40 metros, com progressão de intensidade, com cada jogador a realizar cerca de 3 sprints (número variado face ao já atingido na semana). Como referido anteriormente, o maior foco está na ativação neuromuscular ótima para jogo e prevenção de lesões no isquiotibiais (Buchheit et al., 2023).

O primeiro bloco da sessão foi composto por dois exercícios em simultâneo direcionados e pensados para a organização ofensiva da equipa. O primeiro exercício com o objetivo de quebrar a primeira linha de pressão do adversário numa relação de (8+GRvs6), procurando uma circulação horizontal e vertical da bola, trabalhando subprincípios relacionados com a identificação do homem errado na pressão e do homem livre para ligar e sair. Após superar a pressão, a equipa azul tinha como objetivo finalizar numa das mini balizas, enquanto a equipa vermelha, após recuperação da posse, procurava atacar rapidamente a baliza formal. A bola saía sempre do GR ou de um dos centrais.

O segundo exercício deste bloco, focou-se na criação de situações de superioridade numérica e chegada a zonas de finalização, com intenção de estimular subprincípios como a mobilidade ofensiva, tomada de decisão em último terço e finalização. O exercício iniciava com um passe do treinador para um dos médios da equipa a atacar (5vs5+GR) para a baliza formal, onde a equipa em ataque procurava criar situações de 2x1 com condução para fixar e criar vantagem numérica fora, para posterior passe, cruzamento ou remate. Sem

espaço, procurava-se a variação do centro do jogo, com o outro extremo bem aberto em corredor contrário. Isto foi possível pelo constrangimento colocado, sendo que apenas um jogador da equipa a defender a baliza formal podia entrar no corredor e na área em simultâneo, caso recuperassem a bola, deviam transitar rapidamente para a mini balizas colocadas a dez metros do meio-campo.

O último exercício da sessão apresentou duas variantes, ligando as fases de construção e criação, num contexto representativo de jogo (10+GRvs10+GR) em campo inteiro, representando uma evolução e interligação dos dois exercícios realizados anteriormente. A bola tinha início no GR ou num dos centrais, sendo que a equipa em ataque (azul) tinha como objetivo superar a pressão adversária (colocada homem a homem), procurando situações já trabalhadas, como a ligação com homem livre e a chegada a zonas de finalização para atacar a baliza, alternando entre soluções curtas e longas, dependendo do posicionamento do defesa central (arrastado pela descida do avançado). A variante incidiu sobre a construção já na segunda fase, contra uma estrutura defensiva em (1-5-4-1), na qual a equipa em ataque procurava quebrar a pressão do avançado e progredir a partir daí, segundo os princípios e subprincípios já referidos. Em ambas as situações, a equipa vermelha, que defendia, tinha apenas dez segundos para transitar ofensivamente e atacar (aspeto forte do adversário observado), reforçando igualmente o momento da transição defensiva da equipa azul.

Reflexão técnica da sessão:

Em todos os exercícios, o objetivo de identificar o homem livre para passar a bola foi concretizado, sendo que existiram constantes alertas para análise da pressão da frente para trás, pela tentativa de atrair jogadores para perto, criando espaço nas costas e jogando longo. A saída pelos centrais foi um aspeto tocado, explorando diferentes soluções, bem como o posicionamento corporal dos médios para que pudessem receber a bola orientada. Foram colocados vários constrangimentos na construção, colocando DC a pressionar o ponta de lança

ou não, estimulando a interpretação e tomada de decisão pela leitura desta circunstância.

Os jogadores tiveram bom êxito em construir na segunda fase contra o (1-5-4-1), batendo o ponta de lança e ligando com os médios dentro do bloco ou no extremo. Conseguiram interpretar e variar entre bola curta e longa com confiança na exploração dos melhores espaços para atacar.

MD-1 - UT75 - Dia 13/11/2025 (Consultar Anexo F - página XXXIII) - Neste dia (MD-1), a um dia do jogo, priorizou-se um treino de recuperação do desgaste sofrido durante a semana, com a realização de exercícios voltados a questões estratégicas de bolas paradas ofensivas e defensivas, mantendo uma ótima ativação neuromuscular.

O treino iniciou-se com uma ligeira ativação e um exercício lúdico de velocidade de reação por equipas. Ao sinal do treinador, os jogadores aceleravam rapidamente em direção aos círculos colocados no chão, trocando os objetos indicados à voz (p.e cone por bola), finalizando a série num cone colocado a seis metros.

A segunda parte do treino focou-se na parte estratégica e no trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos, como cantos, livres e lançamentos laterais em situação de jogo formal (10+GRvs10+GR), de acordo com o planeamento e as dinâmicas específicas dos sub-17. Em cada situação trabalhada, foram dados trinta segundos de jogo formal, focando aspetos relacionados com a segunda bola e a atenção às referências individuais e marcação homem a homem neste momento. Desta forma, o exercício não se limitava apenas à execução da bola parada, mas também à reação e consequente transição ofensiva ou defensiva, após a primeira disputa. Ofensivamente, priorizou-se foco na definição clara das zonas definidas para atacar, coordenação de saída entre jogadores e forte reação à segunda bola, não deixando espaço para transições.

Reflexão técnica da sessão:

Os jogadores apresentaram boa resposta no exercício de reação, sendo que a componente lúdica do mesmo levou a boa disposição e competição saudável no grupo, não perdendo a componente neuromuscular desejada.

Nas bolas paradas, pela observação e pelos golos sofridos nos últimos jogos, tornou-se extremamente relevante focar em aspetos relacionados com a segunda bola e a atenção necessária para não perder referências individuais, comportamento da linha defensiva e momentos de transição. No geral, a resposta foi bastante clara, com os jogadores focados no seu posicionamento corporal e na relação “bola-jogador” adversária. Ofensivamente, os jogadores demonstraram-se empenhados em cumprir as dinâmicas pretendidas, cumprindo as vigilâncias necessárias em caso de transição da equipa para a defesa.

MD - Dia 14/11/2025 - No dia de jogo, foi preparado um plano estratégico (figura 56), tendo em conta a semana de treino realizada, com chamadas de atenção para alguns momentos de jogo e para cenários competitivos esperados. Este plano permitiu à equipa técnica definir comportamentos coletivos e individuais prioritários a observar e corrigir no jogo.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
1. Posicionamento em pressão alta. 2. Defesa do corredor, contenção e ajudas. 3. Posicionamento da linha defensiva para primeiro duelo/cobertura; 4. Posicionamentos dos médios e extremos para segunda bola; 5. Encurtamento do bloco após “corte” (timing de parar subida de bloco); 6. Zona para onde é direcionado o “corte”; 7. Ficar com a bola controlada após bola longa do adversário (se for possível); 8. Defesa da baliza (ênfase no posicionamento para defender cruzamento, ação do lateral e posicionamento do 6 para bola atrasada).
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
1. Avaliar qualidade do relvado. 2. Capacidade de ler a pressão e decidir o posicionamento correto para construção do GR; 3. Avaliar necessidade de iniciar construção com bola longa e ganho de segunda bola; 4. Ataque posicional em construção subida/criação (posicionamento interior dos laterais, largura dos extremos, movimentos à profundidade dos médios, apoio de terceiro homem); 5. Reduzir o número de perdas de bola em criação, tendo mais critério; 6. Controlar a bola e o jogo após bola longa do adversário; 7. Tentar finalizar ações ofensivas ao invés da perda; 8. Análise ao comportamento do adversário e alteração durante o jogo.
TRANSIÇÃO DEFENSIVA
MOMENTO FULCRAL. Agressivos na reação, cometendo falta se necessário, com equilíbrios defensivos sempre a serem ativados por voz pelo treinador principal.
BOLA PARADA DEFENSIVA
1. Ocupar a posição rapidamente. 2. Executar missão individual. 3. Atacar a sua zona. 4. Acompanhar HxH. 5. Canto curto. 6. Sair da área na posição e parar quando adversário controlar a bola. 7. Timing de baixar e altura da linha defensiva nos livres laterais. 8. Cumprimento da linha consoante posicionamento dos adversários (aplica-se a saída de cada jogador na sua posição e o timing de parar, tal e qual nos cantos). 9. LLL rápidos do adversário.
EM VANTAGEM
Estabilidade da linha defensiva; consistência do meio-campo/conservador (inverter 2-1; manter 1-2 com jogador de perfil “6” a 8); manter/aumentar “altura” da equipa; atacantes para “pressionar” /sprint; gestão de cartões; aumentar nº de jogadores na linha defensiva em livre lateral defensivo e marcação HxH nos cantos; retirar um jogador ao ataque de bolas paradas e deixar em cobertura.
JOGO EMPATADO
Podemos ter laterais mais ofensivos (extremos a laterais ou com movimentos de ataque à profundidade)? Precisamos manter um “6”? Podemos colocar 2 PL? Podemos colocar um PL como médio ofensivo? Podemos ter só os dois centrais a defender? Podemos atacar com mais elementos nas bolas paradas? Linha defensiva de três com um dos laterais?

Figura 56. Plano de Jogo: AIUla vs Al Jeel

Resultado: AIUla 2-0 Al Jeel

Reflexão global da organização semanal:

A análise semanal permite perceber a relação entre cada unidade de treino e o jogo anterior, bem como a abordagem adotada pela equipa técnica na preparação do jogo seguinte. Esta reflexão permite perceber o fio condutor que molda e constrói de forma lógica o padrão e organização semanal da equipa, consonante com um processo voltado para o desenvolvimento dos jogadores, respeitando as demandas necessárias do ponto de vista tático, técnico, físico e psicológico.

Os treinos são sempre o meio mais influente e importante para preparar os momentos competitivos, colocados em prática por uma identidade e MJ (Garganta et al., 2013), sendo que os conteúdos não surgem de forma isolada. Por isto, as semanas, e a semana anterior utilizada como exemplo, apresentaram sempre uma lógica de continuidade entre aquisição, especificidade e recuperação, com vista a preparação da competição.

A folga nos dias MD+1 e a separação do grupo no MD+2, foram pensadas com foco na preocupação em manter o grupo pronto e com estímulo competitivo semelhante, organizando o trabalho de acordo com o tempo de jogo da competição, recuperando os jogadores mais utilizados, e colocando a carga compensatória necessária nos menos utilizados. Este trabalho foi organizado sabendo do dano muscular e perda de algumas capacidades até cerca de 72 horas após um jogo, gerindo a magnitude da recuperação individualmente (Ispirlidis et al., 2008; Silva et al., 2018; Wiig et al., 2019).

Os dias aquisitivos principais do microciclo (MD-4, MD-3 e MD-2), distribuíram-se de acordo com uma lógica e interação de distintos tipos de contração muscular, atendendo ao binómio esforço-recuperação, assumindo diferentes dominâncias, nomeadamente a tensão da contração, a duração da contração e a velocidade da contração (Tamarit, 2021).

Neste sentido, os constrangimentos aplicados permitiram regular e orientar as dinâmicas de esforço compreendidas e necessárias para cada um destes dias, criando uma dinâmica específica, aliada aos princípios e

subprincípios do jogo e do modelo. Desta forma, os exercícios construídos, variaram de acordo com o espaço, tempo de exercício, relações numéricas, apresentação de estrutura ou objetivos de golo e pontuação (Garganta et al., 2013; Renshaw et al., 2019). Esta relação e lógica de construção permitem definir objetivos a curto e longo prazo, focados numa primeira vertente ao nível do desempenho-recuperação, e numa segunda vertente a progressão contínua do trabalho dos princípios e subprincípios do MJ e identidade da equipa (Tamarit, 2016, 2021).

3.3.4 - Microciclos Padrão tipo II

Pelo calendário competitivo e pela respetiva proximidade entre jogos, é normal, em certos momentos da época, haver necessidade de reorganizar o microciclo padrão, fazendo com que este se adapte à relação entre jogo, treino, recuperação e respetiva gestão de cargas dos jogadores, mantendo uma boa ativação para os jogos seguintes (Julian et al., 2021; Oliva-Lozano et al., 2022).

A gestão das cargas visa os estados de fadiga dos jogadores, que podem prolongar-se até 72 horas, alterando a respetiva programação e individualização do treino, tendo em conta a sua capacidade de realizar diferentes ações (Nédélec et al., 2012; Silva et al., 2018). Seguindo esta lógica, o padrão do microciclo deve ser reorganizado e concebido para não comprometer a recuperação e os processos aquisitivos inerentes ao treino e à sua transferência para o jogo, mantendo os princípios e as dinâmicas do modelo de treino e de jogo (Guilherme, 2024). Neste sentido, a figura 57 apresenta três exemplos da estrutura organizacional do microciclo padrão do tipo II, utilizado maioritariamente (com as devidas adaptações) durante a época desportiva.

O primeiro exemplo reflete uma situação com três jogos em oito dias, o segundo exemplo uma situação com três jogos em dez dias e o último exemplo, uma situação de três jogos em nove dias, da seguinte forma:

1. **Jogo** → duas UT → **Jogo** → UT/Folga → duas UT → **Jogo**
2. **Jogo** → UT/Folga → duas UT → **Jogo** → UT/Folga → três UT → **Jogo**
3. **Jogo** → UT/Folga → duas UT → **Jogo** → UT/Folga → duas UT → **Jogo**

MD	MD+1/-2	MD+2/-1	MD	MD+1/-3	MD+2/-2	MD-1	MD
COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	RECUPERAÇÃO	RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	FOLGA / RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	MISTO - RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	ATIVAÇÃO	
	GINÁSIO	GINÁSIO		GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	
	MOBILIDADE	MOBILIDADE		FORÇA SUPERIOR (MAIS UTILIZADOS) + INFERIOR (MENOS UTILIZADOS)	PREVENÇÃO	MOBILIDADE	
	MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM		MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	VARIÁVEL	VARIÁVEL	
	EXTRA	EXTRA		EXTRA	EXTRA	EXTRA	
	-	ESTÁGIO / VIAGEM		HPPD - MENOS UTILIZAODS	-	ESTÁGIO / VIAGEM	

MD	MD+1/-3	MD+2/-2	MD-1	MD	MD+1/-4	MD+2/-3	MD-2	MD-1	MD
COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	FOLGA / RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	MISTO - RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	ATIVAÇÃO	COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	FOLGA / RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	VELOCIDADE	ATIVAÇÃO	
	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO		GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	
	FORÇA SUPERIOR (MAIS UTILIZADOS) + INFERIOR (MENOS UTILIZADOS)	MOBILIDADE	MOBILIDADE		FORÇA SUPERIOR (MAIS UTILIZADOS) + INFERIOR (MENOS UTILIZADOS)	VARIÁVEL PREVENÇÃO / FORÇA	PREVENÇÃO	MOBILIDADE	
	MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT. RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT.RECUPERAÇÃO VARIÁVEL		MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT.RECUPERAÇÃO CIROTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	VARIÁVEL	VARIÁVEL	
	EXTRA	EXTRA	EXTRA		EXTRA	EXTRA	EXTRA	EXTRA	
	HPPD - MENOS UTILIZAODS	-	ESTÁGIO / VIAGEM		HPPD - MENOS UTILIZAODS	HPPD	-	ESTÁGIO / VIAGEM	

MD	MD+1/-3	MD+2/-2	MD-1	MD	MD+1/-3	MD+2/-2	MD-1	MD
COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	FOLGA / RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	MISTO - RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	ATIVAÇÃO	COMPENSAÇÃO MENOS UTILIZADOS	FOLGA / RECUPERAÇÃO / COMPENSAÇÃO	RECUPERAÇÃO / ATIVAÇÃO	ATIVAÇÃO	
	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO		GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	
	FORÇA SUPERIOR (MAIS UTILIZADOS) + INFERIOR (MENOS UTILIZADOS)	MOBILIDADE	MOBILIDADE		FORÇA SUPERIOR (MAIS UTILIZADOS) + INFERIOR (MENOS UTILIZADOS)	VARIÁVEL PREVENÇÃO / FORÇA	PREVENÇÃO	
	MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT. RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT.RECUPERAÇÃO VARIÁVEL		MÉT.RECUPERAÇÃO CRIOTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	MÉT.RECUPERAÇÃO CIROTERAPIA + MASSAGEM + FOAM	VARIÁVEL	
	EXTRA	EXTRA	EXTRA		EXTRA	EXTRA	EXTRA	
	HPPD - MENOS UTILIZAODS	-	ESTÁGIO / VIAGEM		HPPD - MENOS UTILIZAODS	HPPD	ESTÁGIO / VIAGEM	

Figura 57. Organização Estrutural Microciclo Padrão Tipo II

3.3.5 - Rotinas e Dinâmicas Semanais

Para a elaboração e o posterior desenvolvimento de um processo de treino coerente, robusto e sustentado, é fundamental compreender as rotinas de treino e as diferentes dinâmicas que moldam o dia a dia da equipa e da equipa técnica. Estas rotinas, que naturalmente se alternam pela dinâmica estrutural dos microciclos e do processo competitivo, necessitam de uma estrutura lógica, estável, confortável e previsível para os jogadores, permitindo que estes saibam e antecipem as exigências e circunstâncias da semana e do jogo.

Até ao fim de dezembro e no início de janeiro, existiu a condicionante de estarmos dependentes da finalização da academia do clube, sendo que, apesar de não haver alteração na programação dos conteúdos e na organização do microciclo, utilizavam-se espaços distantes entre si, o que, muitas vezes, implicava uma logística diferente. A conclusão da academia trouxe ao clube a estabilidade necessária para garantir todas as condições logísticas e materiais para o desenrolar das atividades da equipa.

Independentemente da semana, por norma, os treinos eram realizados de tarde, com os jogadores a apresentarem-se 1h15 antes do início do treino de campo, realizando trabalho de ginásio e/ou treino individual, 30 a 45 minutos antes da sessão de campo. Estas sessões de ginásio tinham durações distintas face à distância para o jogo, alternando dinâmicas de prevenção de lesão com dinâmicas de força, como descritas acima no microciclo (Consultar Anexo G - página XXXV). Nos dias de força (ginásio), pela organização e gestão do espaço, a equipa era separada em dois grupos, de forma a melhorar a sua utilização e gestão. Os treinos HPPD realizavam-se normalmente (salvo raras exceções) antes da sessão de treino, novamente devido à logística e à gestão de espaços, sendo que o grupo de jogadores selecionados para a sessão de treino individual realizava primeiro a sessão de ginásio. Os jogadores lesionados e com necessidade de trabalho extra estavam mais cedo na academia, com o horário organizado de acordo com a disponibilidade do espaço e do tempo das aulas. Aquando do treino, antes do início da sessão, existia sempre um breve *briefing* sobre os objetivos do treino e os conteúdos a abordar.

As reuniões de vídeo e de análise, coletivas e individuais, realizavam-se normalmente nos dias MD+2 e MD-4, focadas, dependendo do momento, na análise dos aspetos positivos e negativos do jogo anterior e na respetiva análise do adversário, sendo já apresentados alguns dos conteúdos e temas a trabalhar durante a semana.

A equipa técnica, por sua vez, reunia-se 2 horas antes no local de treino para um ligeiro *briefing*, uma vez que, diariamente, no escritório, durante a manhã, já eram desenvolvidas as tarefas habituais de planeamento, análise e preparação da sessão, conforme descrito no Capítulo II.

Atendendo ao contexto cultural e religioso da Arábia Saudita, estas rotinas diárias também foram elaboradas de acordo com os momentos de oração necessários e extremamente importantes para os jogadores. As cinco rezas diárias são influenciadas pela posição do sol, pelo que os seus horários variam ao longo do ano. Assim, em determinados momentos da época, a sessão de treino fazia uma pausa necessária para a oração. Do mesmo modo, as restantes atividades do dia a dia, nomeadamente tratamentos, reuniões, deslocações e refeições, entre outras, eram influenciadas por estes horários, que exigiam uma organização flexível e adaptação por parte da equipa técnica.

Os estágios e viagens constituíram igualmente uma parte importante na organização semanal da equipa, sendo este um momento particularmente importante na preparação do jogo. Todos os jogos tiveram estágio no dia anterior, independentemente de serem jogos em casa ou fora de casa com necessidade de viagem. A única exceção ocorreu nos jogos em casa decorridos na altura de Ramadão, onde se substituiu o estágio por uma refeição de quebra de jejum pré-jogo. O estágio permitia um maior controlo nas rotinas dos jogadores, facilitando a organização dos horários de descanso, reuniões e análises de vídeo, tratamentos pré-jogo e refeições. Para além disso, a concentração permitia reduzir possíveis distrações externas e garantia que os jogadores chegavam ao jogo com uma rotina comum e definida. Não obstante, e sempre que necessário, pequenas adaptações eram realizadas para responder às necessidades individuais dos jogadores.

A figura 58 apresenta dois exemplos de situações de estágio: uma para um jogo realizado em casa e outra para um jogo realizado fora de casa, com viagem.

JOGO EM CASA	JOGO FORA DE CASA
MD-1	MD-1
5:30pm - Início do treino 6:45pm - Fim do treino + snack 7:00pm - Ida para o hotel 7:30pm - Oração 8:00pm - Meeting 8:30pm - Jantar 9:15pm - Clínica Médica 10:00pm - Retirada dos telemóveis 10:30pm - Horário de deitar	1:00pm - Concentração dos jogadores 1:20pm - Ida para o aeroporto 3:40pm - Viagem para Dammam 5:20pm - Chegada a Dammam 6:00pm - Autocarro para Al-Ahsa 7:40pm - Chegada a Al-Ahsa e ida para hotel 8:00pm - Oração 8:30pm - Jantar 9:15pm - Clínica Médica 10:00pm - Retirada dos telemóveis 10:30pm - Horário de deitar
MD	MD
5:40am - Oração 6:00am - Pequeno-almoço 6:30am - Descanso 11:00am - Ativação 11:45am - Almoço 12:30pm - Oração 12:40pm - Meeting 1:10pm - Clínica Médica 1:40pm - Ida para o estádio 4:00pm - Início do jogo	5:20am - Oração 6:00am - Pequeno-almoço 6:30am - Descanso 10:30am - Ativação 11:15am - Almoço 12:10pm - Oração 12:20pm - Meeting 12:40pm - Clínica Médica 1:00pm - Ida para o estádio 3:15pm - Início do jogo
Nota: Exemplos dados correspondem a jogos em diferentes alturas do ano	

Figura 58. Exemplo da rotina de estágio - Jogo em casa e jogo fora

Estes exemplos demonstram bem a exigência e a logística necessárias associadas aos momentos de estágio e, embora haja todas as vantagens da sua realização, em muitos momentos, nem sempre os horários de sono, refeições e deslocações eram os mais favoráveis para a recuperação e preparação dos jogadores, condicionantes que exigiam adaptação e compreensão.

3.3.5.1 - O impacto do Ramadão

Durante o período de Ramadão, realizado entre 18 de fevereiro e 19 de março de 2026, os jogadores permaneceram num período de jejum desde o nascer até o pôr do sol, cumprindo uma prática religiosa. Durante este período de jejum, pela ausência de ingestão de alimentos e bebidas, existe risco de diminuição da função muscular, redução da energia metabólica, bem como desidratação (Fashi et al., 2021; Leiper et al., 2003), alterações na massa

corporal (Sadeghirad et al., 2014), aliados a uma mudança no padrão de sono, que pode influenciar a performance desportiva e atlética (Trabelsi et al., 2021). Alguns estudos apontam para perdas de desempenho em diferentes indicadores, e principalmente em tarefas intermitentes e de alta intensidade (DeLang et al., 2022), bem como em desempenho cognitivo e na percepção de esforço (Chaouachi et al., 2012).

Deste modo, os horários de treinos, jogos e atividades foram ajustados para o período após o *Iftar* (ou quebra do jejum), permitindo reposição suficiente de fluidos e energia e garantindo melhores condições de exposição ao esforço. Não obstante, este período exigiu uma gestão minuciosa das diferentes componentes do treino, obrigando a uma maior comunicação entre jogadores e equipa técnica, atendendo com especificidade as diferentes respostas individuais e coletivas, minimizando o risco de lesão.

À semelhança da figura anterior, a figura 59 demonstra um exemplo de duas situações de estágio: uma para um jogo realizado em casa e outra para um jogo realizado fora de casa, com viagem, no período do Ramadão.

JOGO EM CASA	JOGO FORA DE CASA
MD-1	MD-1 + MD
6:23pm - Quebra de jejum - Iftar 8:45pm - Sessão de Ginásio 9:45pm - Início do treino 11:00pm - Fim do treino 11:15pm - Regresso a casa	7:50pm - Concentração dos jogadores 8:20pm - Ida para a estação de comboio 9:00pm - Viagem para Jeddah 10:00pm - Snack no comboio 11:00pm - Chegada a Jeddah 1:30am - Meeting 2:00am - Refeição - Suhoor 3:00am - Clínica Médica 5:40am - Oração 6:00am - Horário de deitar
MD	MD
5:30pm - Concentração dos jogadores 5:50pm - Ida para o hotel 6:23pm - Quebra de jejum - Iftar 7:30pm - Meeting 8:00pm - Ida para o estádio 8:20pm - Clínica Médica 10:00pm - Início do jogo	4:00pm - Oração 5:50pm - Meeting 6:20pm - Quebra de jejum - Iftar 6:50pm - Ida para o estádio 8:20pm - Chegada ao estádio 10:00pm - Início do jogo 12:20am - Refeição pós-jogo 1:00am - Ida para a Medina - Autocarro 3:20am - Refeição 5:40am - Chegada a Medina

Figura 59. Exemplo da rotina de estágio - Jogo em casa e jogo fora - Período de Ramadão

3.3.6 - A importância da comunicação e liderança no processo de treino

No futebol, um contexto complexo e dinâmico em que se constroem relações humanas permanentemente, o rendimento da equipa não está exclusivamente nem limitado às competências individuais e coletivas dos jogadores e/ou à qualidade do treino. Os processos de comunicação, gestão de grupo, gestão de relações e liderança são considerados fulcrais, promovendo coesão, responsabilidade e sentido de pertença (Cotterill & Fransen, 2016; Loughhead et al., 2006).

Um líder, na sua definição, deverá apresentar determinadas características que promovam a sua envolvência (clube, equipa técnica e jogadores) na busca dos objetivos predefinidos. O entusiasmo, a integridade, a direção e o propósito, a disposição para intervir, a coragem para tomar decisões e a capacidade de comunicação são algumas das características que podem determinar a forma como o treinador lida com as exigências do contexto (Brandão & Valdés, 2005).

No contexto específico do estágio, pela sua realização num ambiente competitivo e culturalmente diferente, com especificidades linguísticas, organizacionais e relacionais muito próprias, o desafio intensificou-se devido à necessidade de adaptação (Borges et al., 2023; Ryba et al., 2013), com uma dimensão acrescida do ponto de vista da comunicação e da liderança. A integração e vivência nesta realidade diferente obrigam e redobram a necessidade de uma intervenção assente em dimensões próprias. Nesta perspetiva, a capacidade de desenvolver competências multiculturais, através da consciência, do conhecimento e das competências culturais (American Psychological, 2003), revelou-se fundamental para respeitar os valores, costumes, formas de relacionamento, hábitos comunicacionais e dinâmicas organizacionais já existentes.

Em continuação com a ideia anterior, estas competências tornaram-se basilares e serviram de “*guidelines*”, uma vez que a eficácia da intervenção do treinador não depende única e exclusivamente do seu conhecimento e aporte teórico, mas também da capacidade de compreender e interpretar o contexto de forma a construir, estabelecer e moldar relações de confiança com os seus

jogadores, treinadores e outros elementos do clube (Côté & Gilbert, 2009; Jowett, 2017).

Neste sentido, a construção de uma boa dimensão comunicacional e de liderança permite maior proximidade, compromisso, complementaridade e partilha de objetivos, fatores associados a uma melhor relação treinador-atleta (Jowett, 2017). O contexto de estágio, pelas vicissitudes já aqui descritas, tornou a construção desta relação treinador-jogador num processo longo e diário, no qual se procurou compreender, respeitar e moldar as idiossincrasias dos jogadores, criando um ambiente de qualidade e de valorização individual e coletiva constante.

Por esta razão, a gestão do grupo impôs um equilíbrio entre proximidade e exigência, mantendo e procurando uma liderança assente numa relação de qualidade, associada a menores fatores de exaustão e a maior envolvimento no processo (Davis et al., 2018). Deste modo, em certos momentos, quando havia necessidade de reforçar regras, níveis de compromisso ou determinados comportamentos, foi necessária uma intervenção mais diretiva e exigente. Por outro lado, foi mais adequada uma liderança pedagógica, assertiva e próxima ao jogador, aquando de situações que necessitavam de maior compreensão, explicação de certas decisões ou de responder e perceber problemas individuais. Esta deambulação no espectro da liderança permitiu fazer face às necessidades coletivas e individuais do grupo, indo ao encontro de que a liderança deve alinhar os comportamentos do treinador, aos comportamentos requeridos pela situação (Brandão & Valdés, 2005; Chelladurai & Saleh, 1980; Côté & Gilbert, 2009).

Paralelamente, para além da relação com os jogadores e com a equipa técnica, a liderança e capacidade de comunicação do treinador tem de ser articulada e sensível não só às exigências da tarefa, mas também à relação com os restantes elementos e departamentos do clube (Brandão & Carchan, 2009). Por esta razão, o treinador é visto como o ponto de equilíbrio entre as ideias e exigências do clube, e as necessidades e motivações dos jogadores, fazendo e cumprindo com os objetivos e exigências específicas de ambas as partes (Cruz & Gomes, 1996).

Assim, enquanto estagiário, esta experiência permitiu refletir e reconhecer que os processos de liderança e comunicação num contexto competitivo e culturalmente específico, exigem sensibilidade, capacidade de flexibilidade, e postura de escuta na relação com a equipa técnica, com os jogadores e com o clube. A compreensão destas dimensões revelou-se fundamental para uma intervenção ajustada e coerente com o contexto.

3.4 - Avaliação e Controlo do Processo de Treino e Jogo

Considerando um processo de treino dinâmico e complexo, o controlo das componentes inerentes ao desempenho torna-se fundamental, essencial e complementar, servindo de apoio à decisão final da equipa técnica (Akenhead & Nassis, 2016; Bourdon et al., 2017; Halson, 2014). Neste sentido, o controlo e avaliação do processo competitivo e de treino foram realizados com a utilização de dados e análises que permitiram perceber e controlar o desempenho coletivo e individual da equipa. Este controlo não se limitou apenas à análise do resultado, envolvendo igualmente a observação de diferentes parâmetros físicos, táticos, técnicos e comportamentais dos jogadores.

3.4.1 - Golos Marcados e Sofridos

A análise regular de indicadores individuais e coletivos associados ao rendimento em jogo, nomeadamente ao número de golos marcados e sofridos nos diferentes momentos e fases do jogo, tornou-se fundamental, permitindo identificar padrões e tendências coletivas e individuais. Esta observação ajudou na preparação e na condução dos diferentes microciclos, ajustando os conteúdos e os temas a desenvolver.

A figura 60 apresenta o resumo geral da época em termos de golos marcados e sofridos.

GOLOS SOFRIDOS	CASA	FORA	BOLA PARADA	JOGO CORRIDO
25	11	14	6	19
0,74 golos/jogo	44,0%	56,0%	24,0%	76,0%
GOLOS MARCADOS	MINUTOS ANALISADOS	CASA	FORA	PICO TEMPORAL
113	3060	62	51	30-45'
3,32 golos/jogo	34 jogos × 90 min	54,9%	45,1%	30 golos

Figura 60. Resumo Geral - Golos Marcados e Golos Sofridos

Atendendo ao momento ofensivo, foram marcados 62 golos em casa e 51 fora de casa, totalizando 113. A figura 61 demonstra o intervalo temporal dos golos marcados, onde verificamos que os períodos mais fortes correspondem precisamente aos últimos 15 minutos de cada parte, o que demonstra capacidade da equipa de ser forte nas fases finais, com intensidade e agressividade ofensivas. Apesar da equipa ter realizado mais golos no final da primeira parte, 27 foram realizados no fim da segunda parte, correspondendo em 23,9% do número de golos marcados. Um estudo de Farias et al. (2018), demonstrou precisamente valores semelhantes ao analisar o intervalo de golos em competições profissionais sub-20 e sub-17, verificando que no escalão Sub-17, o último período do jogo apresentou a maior percentagem de golos marcados, com 22,1%.

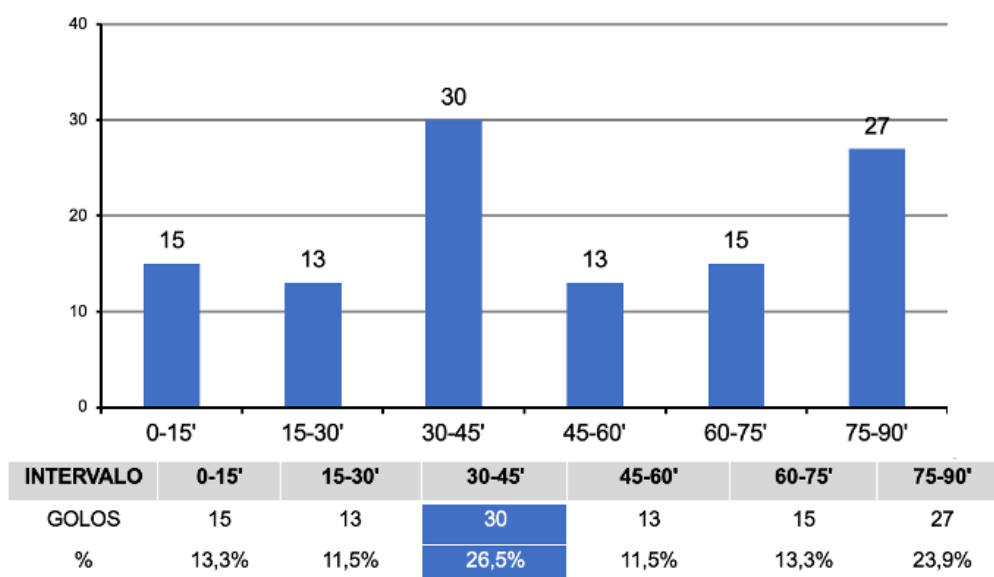


Figura 61. Golos marcados por intervalo de tempo

Relativamente ao momento do jogo, os golos marcados surgiram sobretudo em momentos de organização ofensiva, existindo igualmente expressão na transição, bem como nos esquemas táticos e nas bolas paradas. Estes dados estão expressos na figura 62, que demonstram a capacidade da equipa de criar situações de finalização e golo através de ataques mais organizados e sustentados na fase de construção e criação, conseguindo progredir no terreno, instalar-se em zonas ofensivas e criar condições favoráveis para finalizar e marcar.

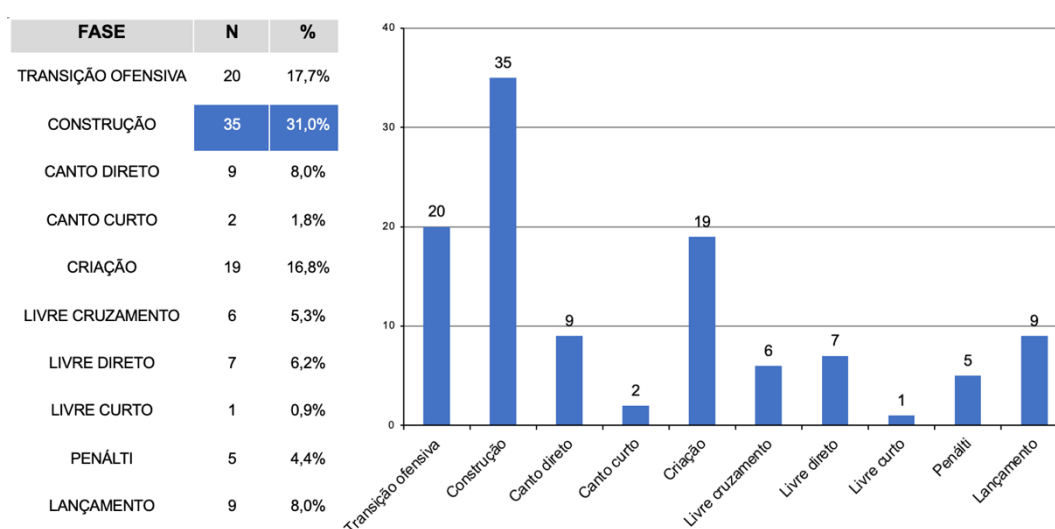


Figura 62. Golos marcados por momento do jogo

Ao analisar e interpretar a chegada a zonas de finalização, em situações de bola corrida que permitiam a equipa chegar ao golo, importa perceber e interpretar a zona de onde, predominantemente, foi feito o último passe. A figura 63 demonstra as zonas predominantes de último passe para golo, utilizando um modelo de divisão do campo em 18 zonas.

Deste modo, é possível verificar que grande parte das ações previas à finalização ocorreram já em último terço, com maior frequência na utilização dos corredores (zona 16 e 18), com o corredor esquerdo a ser o mais solicitado. As zonas anteriores ao último terço (13,14,15) foram igualmente preponderantes, evidenciando a capacidade da equipa em chegar com frequência a zonas de grande proximidade da baliza antes da ação final de finalização, revelando a

aptidão da equipa para se instalar em zonas ofensivas, criando condições para desequilibrar a organização defensiva adversária.

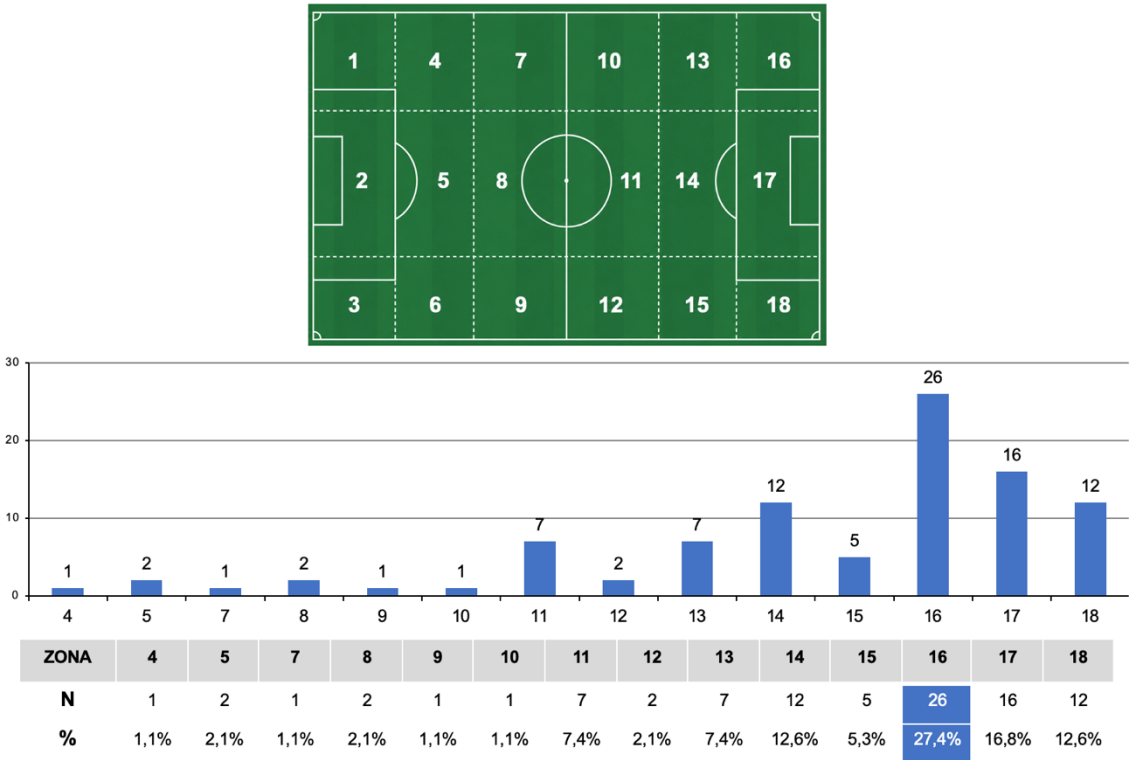
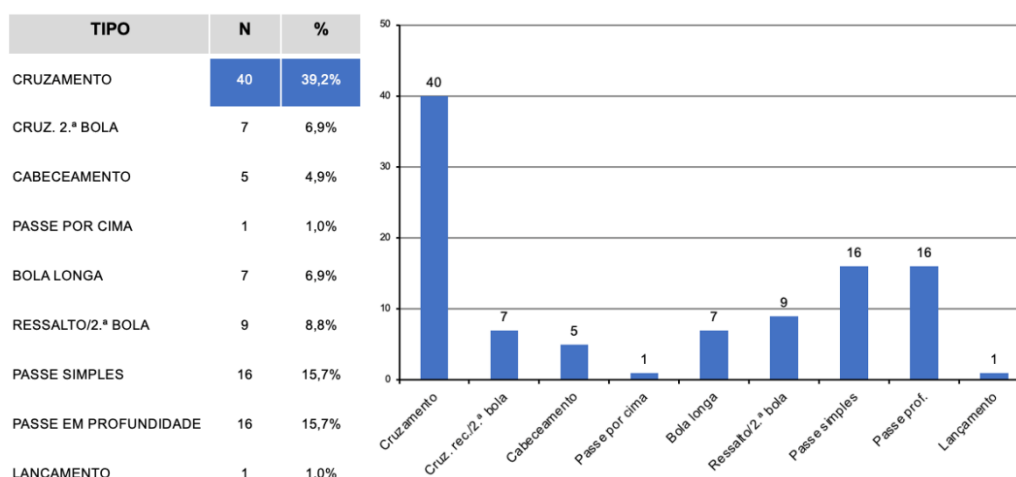


Figura 63. Zonas de último passe para golo

Em sequência da análise da zona ou espaço predominante para o último passe anterior à finalização, a figura 64 permite interpretar a forma como este foi realizado, compreendendo o tipo de ação que antecedeu a finalização. Neste tipo de ação, encontram-se situações de cruzamento, ressalto após cruzamento, cabeceamento, passe por cima, bola longa, ressalto, passe simples, passe em profundidade e lançamento. Os dados reforçam a predominância da equipa na utilização dos corredores laterais para efetuar o último passe, como demonstrado anteriormente, sendo que as situações de cruzamento foram predominantes nas situações de golo. Situações de passe e de passe em profundidade foram igualmente determinantes, em consonância com o estilo de jogo que procurava explorar movimentos de rutura nas costas do adversário. A predominância nos cruzamentos revela igualmente eficácia nesta execução técnica, bem como a ocupação racional do espaço na área, com jogadores na zona para finalizar.

Figura 64. Tipo de ação anterior ao momento de finalização



Consequentemente ao demonstrado anteriormente, quer pela zona predominante do último passe, quer pelo tipo de ação realizada, a figura 65 elucida as zonas onde ocorreram as finalizações que resultaram em golo, utilizando, em semelhança com a análise anterior, um modelo de divisão do campo em 18 zonas. Os dados são claros e demonstram a zona 17 (zona da área) como predominante, com quase 86% dos golos da equipa a acontecer nesta zona.

Não obstante, apesar de existirem golos em zonas exteriores à área, estes resultados reforçam a capacidade de criação pelos corredores da equipa, conseguindo transformar situações de exploração da largura em golos.

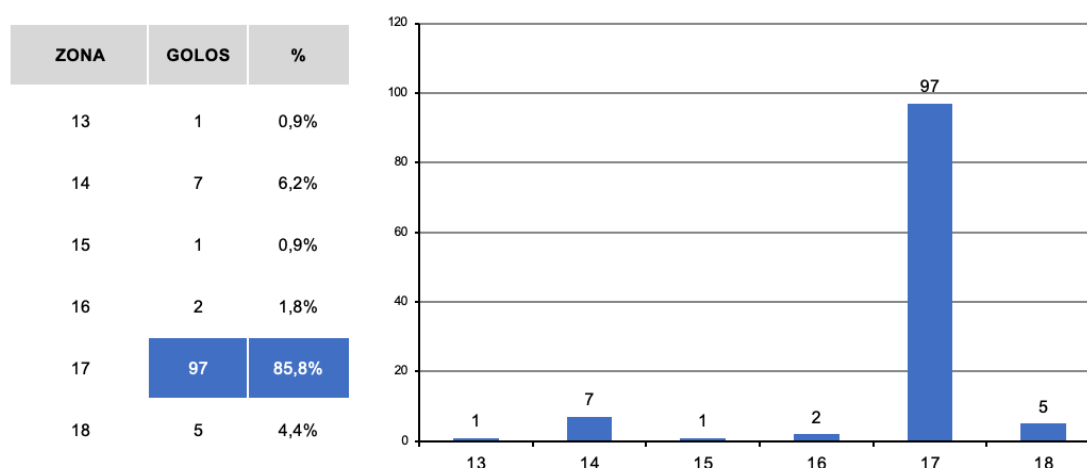


Figura 65. Zonas de finalização - Golo

No que diz respeito ao momento defensivo, a figura 60 explica os 25 golos sofridos: 11 em casa e 14 fora de casa, dos quais 6 de bola parada e 19 em jogo corrido. Estes valores evidenciam boa consistência defensiva, principalmente pela capacidade e dinâmica ofensiva da equipa, que procurava sempre o equilíbrio defensivo, não perdendo a sua organização. Não obstante e apesar do número reduzido de golos concedidos ao longo do campeonato, os golos sofridos, permitem identificar momentos e situações contextuais de reflexão.

A figura 66 demonstra o intervalo temporal dos golos sofridos, sendo que os primeiros 15 minutos da segunda parte mostraram-se os mais vulneráveis, com a equipa a sofrer 8 golos nesse período. A entrada para a segunda parte, após intervalo, levou a reajustes estratégicos do adversário, sendo que este foi um momento discutido pela equipa técnica, associando estes golos sofridos a quebras de concentração e ao estado volitivo dos jogadores. Os inícios da segunda parte podem ser marcados por quebras nos indicadores físicos e cognitivos, principalmente quando não há reativação adequada. Desta forma, foram adaptadas estratégias, como um aquecimento prévio, para preparar os jogadores para uma melhor entrada em campo na segunda parte (Christaras et al., 2023; Mohr et al., 2005; Russell et al., 2015), elevando os níveis gerais de concentração e atenção.

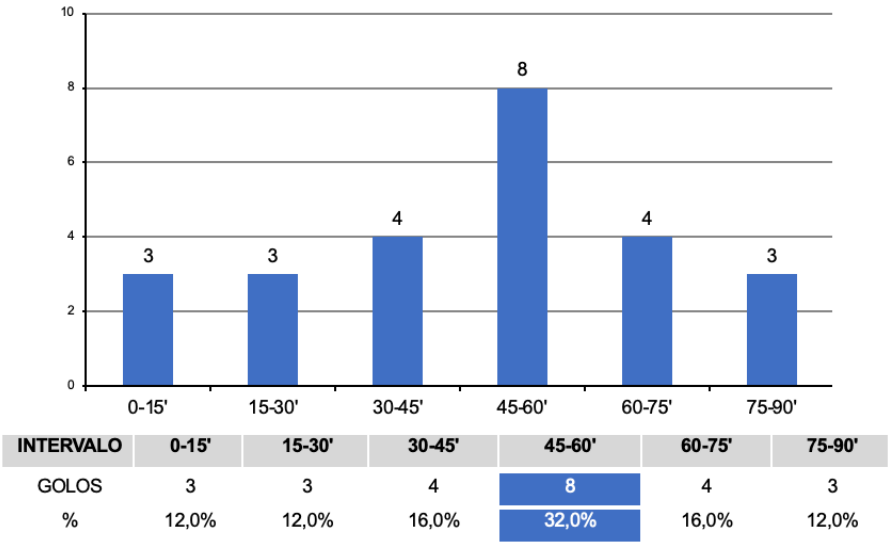


Figura 66. Golos sofridos por intervalo de tempo

A observação de indicadores individuais tornou-se igualmente fundamental e parte do processo de observação e análise de desempenho, com o objetivo de avaliar os jogadores pelo rendimento e pelo desempenho global da equipa. A figura 67 apresenta alguns dos indicadores usados como o número de jogos, golos, assistências, contribuições diretas para golo, minutos jogados e rácios relativos a cada 90 minutos. Estes dados e indicadores permitem uma leitura mais eficaz da eficiência relativa de cada jogador em função dos minutos que jogou, permitindo uma leitura mais contextualizada e real do desempenho ao longo da época.

JOG.	POS.	G.	A.	C.	Min.	G/90	A/90	C/90	Mi/G	Mi/A	Mi/C
ML	MI	20	13	33	2490	0.72	0.47	1.19	125	192	75
AB	EX	18	12	30	2193	0.74	0.49	1.23	122	183	73
YA	AV	14	9	23	1670	0.75	0.49	1.24	119	186	73
AS	EX	7	5	12	1315	0.48	0.34	0.82	188	263	110
AL	AV	8	4	12	1073	0.67	0.34	1.01	134	268	89
MH	EX	9	4	13	1506	0.54	0.24	0.78	167	377	116
AQ	M/MC	5	3	8	1774	0.25	0.15	0.41	355	591	222
OS	LE	3	6	9	1520	0.18	0.36	0.53	507	253	169
YS	LE	2	4	6	438	0.41	0.82	1.23	219	110	73
JA	LD / DC	3	3	6	2336	0.12	0.12	0.23	779	779	389
EZ	AV	7	1	8	715	0.88	0.13	1.01	102	715	89
AR	DC	3	1	4	1608	0.17	0.06	0.22	536	1608	402
SA	LE	0	5	5	1192	0	0.38	0.38	-	238	238
YO	MC	2	1	3	2055	0.09	0.04	0.13	1028	2055	685
FS	DC	0	4	4	1867	0	0.19	0.19	-	467	467
SL	MI	1	3	4	1258	0.07	0.21	0.29	1258	419	315
HM	EX	2	2	4	293	0.61	0.61	1.23	147	147	73
HO	LD	1	0	1	610	0.15	0	0.15	610	-	610
IS	DC	1	0	1	961	0.09	0	0.09	961	-	961
BR	LD	2	0	2	1185	0.15	0	0.15	593	-	593
SF	MI	2	1	3	554	0.32	0.16	0.49	277	554	185
KH	MC	1	1	2	800	0.11	0.11	0.23	800	800	400
MJ	MI	1	1	2	104	0.87*	0.87*	1.73*	104*	104*	52*
TOTAL	113 golos / 3060 minutos										
Legenda:											
G. Golos		A. Assistências			C. Contribuições			Min. Total de Minutos			
G/90. A/90. C/90. Golos / Assistências / Contribuições a cada 90 minutos jogados											
Mi/G. Mi/A. Mi/C. Média de minutos necessários para Golo / Assistência / Contribuição											

Figura 67. Indicadores estatísticos individuais

3.4.2 - Controlo da Carga Interna e Externa

Os dados estatísticos apresentados anteriormente, embora permitissem compreender, interpretar e analisar parte do rendimento competitivo da equipa, ao analisar padrões ofensivos e defensivos, tornaram igualmente necessário um controlo mais eficaz e eficiente das diferentes exigências físicas. Neste contexto, a monitorização da carga externa e interna individual e coletiva da equipa, assumiu um papel determinante e central na avaliação e controlo do processo de treino e jogo.

A monitorização da carga interna e externa facilita e permite compreender se o jogador está a adaptar-se ao programa e estímulo de treino imposto, ajudando a reduzir o risco de lesão (Impellizzeri et al., 2019), sendo a sua relação determinante para se compreender e individualizar o processo de treino de acordo com as respostas dadas e os dados observados (Bartlett et al., 2017; McLaren et al., 2018)

Desta forma, ao quantificar a carga externa, é possível descrever e compreender o total de trabalho realizado pelo jogador, nomeadamente através da distância total percorrida, da distância de alta intensidade, número de sprints, acelerações, desacelerações, velocidade máxima atingida, entre outras métricas, independente da resposta fisiológica ou psicológica que esse trabalho provoca. Por sua vez, a quantificação da carga interna, permite quantificar a resposta do jogador ao estímulo, nomeadamente através da sua frequência cardíaca, da resposta a escalas de esforço subjetivas, à realização de testes de lactato, ao preenchimento de questionários bem-estar, entre outros métodos (Akenhead & Nassis, 2016; Dudley et al., 2023; Halson, 2014; Impellizzeri et al., 2019).

Os dois subtemas seguintes apresentam de que forma foi realizado o controlo da carga interna e externa ao longo da época competitiva, descrevendo os princípios instrumentos e ferramentas utilizados/as para monitorizar e adaptar a resposta dos jogadores em treino e em competição.

3.4.2.1 - Controlo da Carga Interna

Ao longo da época desportiva, o controlo da carga interna de treino foi realizado com a utilização da escala de percepção de esforço (PSE) ou *rated of perceived exertion* (RPE), e pelo questionário de bem-estar ou *wellness*, que nos davam informações fundamentais e essenciais de apoio à individualização do treino. Apesar das suas limitações (Halperin & Emanuel, 2020; Rago et al., 2020), a utilização da PSE permite a obtenção de bons indicadores de carga de treino, como ferramenta útil e válida para medir a carga interna (Coutts et al., 2009; Haddad et al., 2013; Haddad et al., 2017; Impellizzeri et al., 2004). A conjugação e utilização da PSE com a escala *HOOVER*, torna possível a obtenção e recolha de dados e informações coletivas e individuais para uma intervenção mais ajustada que permita acompanhar o processo de fadiga e recuperação, constituindo uma estratégia prática, económica, e não invasiva (Clemente et al., 2017; Nobari et al., 2021).

Relativamente à PSE foi utilizada a escala CR-10 de Borg (1962, 1998), adaptada ao contexto da equipa e utilizando no fim da sessão (após trinta minutos) uma aplicação que permita os jogadores arrastarem até ao número correspondente o nível de esforço percebido (figura 68 e 69). Nesta escala, o valor “0” corresponde a um treino “sem esforço” e o valor “10” a um treino de “esforço máximo”, sendo estes os valores extremos da escala. Entre extremos, os jogadores podiam igualmente classificar a exigência da sessão através de diferentes níveis de intensidade como “muito pouco”, “pouco”, “moderado”, “mais ou menos duro”, “duro”, “muito duro” e “muito, muito duro”.

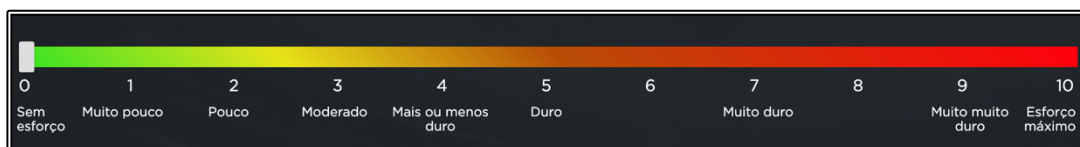


Figura 68. Escala de Percepção de Esforço - AIUla

O cálculo da carga interna, foi realizado através do método de Foster et al. (2001), quantificando a sessão em unidades arbitrárias, pela multiplicação (automática pela aplicação utilizada) do esforço percebido e preenchido pelos

atletas, pela duração da sessão, em minutos. A par deste cálculo, a aplicação utilizada pelo clube permitia a interpretação da carga interna, através de índices complementares como o índice de monotonia (calculado pela divisão entre a média da carga semanal e o respetivo desvio-padrão), *training strain* (multiplicação entre a carga semanal e o índice de monotonia) e relação entre carga aguda e crónica (relação entre a carga acumulada num microciclo e a carga acumulada nos últimos quatro microciclos, respetivamente) (Foster, 1998).

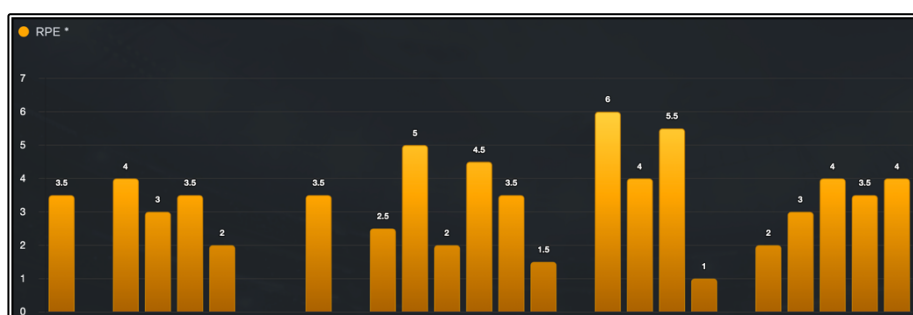


Figura 69. Exemplo - Escala de Perceção de Esforço - AIUIa

Relativamente ao questionário *wellness* aplicado, este era preenchido pelos jogadores até três horas antes do treino, de forma a existir tempo e adaptação da informação ali preenchida. Para a realização destes questionários, foi utilizada a escala *HOOPER* adaptada, na qual o jogador qualificava o seu estado de acordo com cinco níveis de autoanálise, incluindo a duração total do sono. Esta escala permite recolher informação sobre a qualidade do sono, da fadiga geral, dos níveis de stress e das dores musculares apresentadas pelos jogadores (Hooper et al., 1995), sendo que o questionário adaptado, continha uma escala de resposta de “1” a “5”, em que o “5” representava o nível mais alto de bem-estar e o “1” o nível mais baixo, nas diferentes qualidades estudadas.

A figura 70 demonstra a escala de *HOOPER* utilizada, baseada na autoanálise de acordo com cinco parâmetros:

1. Qualidade do sono - “Quão bem dormiu?”
2. Nível de stress - “Quão stressado se está a sentir?”
3. Nível de cansaço/fadiga - “Quão cansado se está a sentir?”

4. Nível de dor muscular - “Quão dorido se sente?”

5. Estado Geral - “Como se sente?”

Como complemento, para aferir o tempo total de sono, o jogador preenchia as horas de deitar e de acordar, contextualizando a duração do sono, às respostas aos diferentes parâmetros.

Quão bem dormiu?

1 2 3 4 5

INSÓNIAS MUITO DESCASADO

Quantas horas você dormiu na noite passada?

22:30 (Hora de dormir) 10:00 Tempo de sono (horas) 8:30 (Hora de acordar)

Quão stressado se está a sentir?

1 2 3 4 5

MUITO STRESSADO MUITO RELAXADO

Quão cansado se está a sentir?

1 2 3 4 5

MUITO CANSADO MUITO FRESCO

Quão dorido se sentiu?

1 2 3 4 5

MUITO DORIDO NADA DORIDO

Como se sente?

1 2 3 4 5

MUITO PERTURBADO MUITO POSITIVO

Figura 70. Escala de HOOPER adaptada

3.4.2.2 - Controlo da Carga Externa

Ao longo da época desportiva, o controlo da carga externa foi realizado com o uso de GPS/GNSS (sistema de posicionamento global) (*STATSports APEX*, Irlanda do Norte). A utilização destes sistemas, tem-se tornado cada vez mais relevante e importante na recolha de dados e monitorização da carga externa (Akenhead & Nassis, 2016; Cummins et al., 2013), permitindo caracterizar e medir a carga individual e coletiva em situações de treino e jogo (Buchheit & Simpson, 2017). Consequentemente, nas últimas duas décadas, foram realizados estudos (Cummins et al., 2013; Díez et al., 2021; Gualtieri et al., 2023; Malone et al., 2017; Reynolds et al., 2021) que recorreram a estes sistemas para investigar e avaliar a sua utilidade no controlo dos processos associados ao desempenho da equipa.

Assim, o sistema utilizado durante a época 2025-2026, garantia tecnologia integrada de monitorização do desempenho, combinando GPS de 10 Hz com sensores inerciais, acelerómetro de 100 Hz, giroscópio de 100 Hz e magnetómetro de 10 Hz (Statsports). Este investimento realizado a partir da

sexta jornada do campeonato, permitiu recolher informações objetivas sobre as deslocações, velocidades, acelerações, desacelerações e ações de alta intensidade realizadas pelos jogadores durante o treino e a competição, melhorando a periodização e tomada de decisão com métricas fiáveis e claras (Bataller-Cervero et al., 2019; Castellano et al., 2011; Nikolaidis et al., 2018).

Neste sentido, de acordo com o fabricante do sistema GPS/GNSS, os parâmetros e limiares que foram utilizados para avaliar o desempenho dos jogadores em termos de volume e intensidade (Akenhead & Nassis, 2016; Gualtieri et al., 2023; Malone et al., 2019; Miguel et al., 2021; Statsports; Statsports), entre outros, foram maioritariamente os seguintes:

1. Distância Total (TD) - Distância total percorrida;
2. Distância de alta intensidade (HSR) - Distância percorrida entre 19,8 - 25,2 km/h;
3. Distância em sprint (SD) - Distância percorrida em velocidade de sprint - > 25,2 km/h;
4. Número de sprints (Sprints) - Número de ações realizadas em velocidade sprint - acima de 25,2 km/h;
5. Velocidade máxima percorrida (Vel.Máx) - Velocidade máxima atingida pelo jogador;
6. Acelerações (ACC) - número de acelerações acima de $\geq 3 \text{ m/s}^2$
7. Desacelerações (DCC) - número de desacelerações abaixo de $\leq -3 \text{ m/s}^2$
8. Distância por minuto (m/min) - Corresponde à distância percorrida dividida pela duração da sessão;
9. Distância de sprint por minuto (SD/min) - Corresponde à média da distância percorrida em sprint por minuto ao longo da sessão;
10. Acelerações por minuto (ACC/min) - Número de acelerações realizadas por minuto;
11. Desacelerações por minuto (DCC/min) - Número de desacelerações realizadas por minuto;
12. Visualização de rácios agudo/crónico (Gabbett, 2016);

Com a recolha dos dados, foi criada uma *dashboard* (painel de controlo) com uma aplicação de visualização de dados (*Power BI*) que permitia a conjugação e a visualização instantânea dos dados de treino e jogo em diferentes formatos e lógicas de organização. A elaboração desta ferramenta de visualização permitiu organizar os dados de forma mais clara, objetiva e acessível para equipa técnica, na interpretação das exigências físicas coletivas e individuais ao longo das unidades de treino e jogos (Plakias et al., 2023; Thornton et al., 2019).

Desta forma, para cada unidade de treino e jogos, existiu um relatório de carga externa (figura 71), com visualizações por jogador, posição, e demais comparações (entre posições e outros jogadores), organizado e pensado de acordo com as preferências da equipa técnica e do clube.

As diferentes métricas foram organizadas de forma sequenciada, de acordo com os seguintes pontos:

1. Visualização da carga total de treino da sessão em comparação com a carga planeada (referência com base nas sessões anteriores) nas diferentes métricas - Análise coletiva;
2. Visualização da carga total por exercício da unidade de treino, nas diferentes métricas e comparação com o mesmo exercício realizado em sessões anteriores - Análise coletiva e individual;
3. Comparação da carga total da sessão nas diferentes métricas com o mesmo dia padrão do microciclo anterior (p.e MD-3) e com a média dos últimos microciclos para este dia - Análise coletiva e individual;
4. Comparação da carga total da sessão com valores e referências de jogo da equipa, através de percentagens relativas - Análise coletiva e individual;
5. Controlo da exposição individual a velocidades máximas (limiares de 85%, 90%, 95%, 100%), comparado com o seu valor máximo atingido (de sempre e das últimas semanas) na mesma sessão;
6. Síntese final dos principais indicadores coletivos e individuais;



Figura 71. Dashboard - Relatório de carga da unidade de treino - AIUla Sub-17

A par da análise da carga total da unidade de treino, em cada microciclo foi realizado um relatório semanal (figura 72) que permitia verificar a flutuação de cargas ao longo dos dias, bem como perceber a sua alternância relacionada com dias altos e baixos de volume e intensidade, relacionadas com os princípios do esforço e recuperação (Guilherme, 2004; Martín-García et al., 2018; Oliva-Lozano et al., 2022):

Desta forma, as diferentes métricas foram organizadas de forma sequenciada, de acordo com os seguintes pontos:

1. Visualização da carga total realizada em cada dia padrão do microciclo (p. ex. MD+2, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1 e jogo), em comparação com os microciclos anteriores - Análise coletiva e individual;
2. Visualização da carga realizada em cada dia padrão do microciclo (p.e MD+2, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1 e jogo), em comparação com os valores e referências de jogo da equipa,
3. Visualização da carga total semanal realizada por jogador nas diferentes métricas em comparação com microciclos anteriores;
4. Controlo da exposição individual a velocidades máximas (limiares de 85%, 90%, 95%, 100%), ao longo da semana, percebendo o número total de sprints e velocidades atingidas;
5. Síntese final dos principais indicadores coletivos e individuais;

3.4.3 - Análise e quantificação longitudinal da carga externa em treino e jogo

Considerando a quantidade de dados disponíveis, procedeu-se à caracterização e à análise longitudinal da carga externa ao longo da época desportiva, em contexto de treino e competição, de forma a compreender e analisar a distribuição dos diferentes parâmetros de GPS/GNSS. Observou-se a variação da carga ao longo da semana, percebendo-se as diferenças posicionais nos dias padrão do microciclo, inclusive no dia de jogo.

Os jogadores foram agrupados de acordo com cinco posições, DC (defesa central), LAT (laterais), EXT (extremos), MC (médios centro e médios interiores) e AV (avançados), excluindo-se os GR (guarda-redes).

Para esta análise, foram utilizadas 124 sessões, distribuídas em 29 jogos e 95 unidades de treino, a partir da 6ª jornada competitiva, momento em que se iniciou a utilização definitiva do sistema GPS/GNSS. Para análise, foram considerados todos os dias padrão do microciclo, nomeadamente, MD+1, MD+2, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1 e MD, sendo que foram consideradas apenas sessões presentes em microciclos competitivos (tipo I e tipo II).

Desta forma, foram incluídas 6 sessões MD+1, 17 sessões MD+2, 13 sessões MD-4, 19 sessões MD-3, 26 sessões MD-2, 14 sessões MD-1 e 29 jogos. Para análise dos MD, foram considerados apenas jogadores que realizaram os 90 minutos e, para análise das unidades de treinos, jogadores que completaram o treino completo, garantindo uma análise representativa das exigências reais do treino e da competição.

No total, foram obtidas 1539 observações individuais por posição em contexto de treino e 158 observações individuais por posição em jogo. A tabela 12 apresenta a distribuição do número de observações recolhidas ao longo do ano competitivo, utilizando o sistema GPS/GNSS:

Tabela 12. Número de observações individuais por posição em contexto de treino e jogo - Época 2025/2026 - AIUIa sub-17

DIAS	DC	MC	LAT	AV	EXT	Total
MD+1	8	16	11	4	11	50
MD+2	35	60	33	19	36	183
MD-4	44	77	47	25	42	235
MD-3	69	117	68	39	66	359
MD-2	89	151	94	52	89	475
MD-1	41	75	48	27	46	237
MD	39	46	50	8	15	158
TOTAL	325	542	351	174	305	1697

Considerando as observações realizadas em treino, os MC apresentaram o maior número de observações (=496), seguindo-se os LAT (=301), os EXT (=290), os DC (=286) e os AV (=166). Considerando as observações realizadas em contexto competitivo, os LAT apresentaram o maior número de observações (=50), seguindo-se os MC (=46), os DC (=39), os EXT (=15) e os AV (=8). O maior número de observações verificou-se no MD-2 (n = 475), seguido do MD-3 (n = 359), MD-1 (n = 237), MD-4 (n = 235), MD+2 (n = 183) e MD+1 (n = 50). Desta forma, considerando treino e jogo, foram analisadas 1697 observações de GPS/GNSS.

Após organização e limpeza dos dados, foi realizada uma análise estatística com recurso ao *software* IBM SPSS *Statistics*. As variáveis analisadas incluíram os valores absolutos de TD, HSR, SD, número de sprints, ACC, DCC, parâmetros já explicados anteriormente.

Esta análise longitudinal de carga externa foi realizada com base apenas em valores médios e respetivos desvios-padrão, permitindo uma análise descritiva de algumas tendências observadas ao longo da época desportiva. Importa salientar que não foram realizados nem aplicados testes inferenciais para comparação entre posições ou dias de microciclo, pelo que os resultados não são interpretados como diferenças estatisticamente significativas.

A tabela 13 apresenta os valores médios e o respetivo desvio padrão dos principais parâmetros e variáveis de carga externa, agrupados de acordo com o dia do microciclo e a posição, e a figura 73 apresenta a distribuição e a variação da carga externa ao longo do microciclo por parâmetro.

Tabela 13. Valores médios e respetivos desvios-padrão das variáveis de carga externa em treino e jogo, de acordo com o dia do microciclo e posição - Época 2025/2026 - AIUla sub-17

VAR.	POS	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
TD (m)	MC	4042 ± 520	4666 ± 1100	4514 ± 1391	5810 ± 1254	4611 ± 1263	2193 ± 906	9949 ± 725
	DC	3773 ± 389	4269 ± 794	4023 ± 1320	5149 ± 969	3971 ± 890	1910 ± 670	8040 ± 777
	LAT	3942 ± 376	4637 ± 882	4722 ± 1381	5563 ± 964	4400 ± 971	2394 ± 1184	8842 ± 553
	AV	3653 ± 329	4208 ± 896	4524 ± 1182	5212 ± 692	3881 ± 1078	2079 ± 743	8223 ± 483
	EXT	4086 ± 452	4756 ± 862	4616 ± 1358	5701 ± 929	4430 ± 1010	2234 ± 774	8791 ± 815
	TOTAL	3955 ± 448	4555 ± 954	4483 ± 1358	5551 ± 1067	4335 ± 1107	2180 ± 900	8930 ± 996
HSR (m)	MC	187 ± 78	114 ± 80	102 ± 78	238 ± 118	187 ± 106	33 ± 48	379 ± 137
	DC	171 ± 83	96 ± 68	72 ± 57	167 ± 78	134 ± 72	24 ± 28	260 ± 97
	LAT	227 ± 62	166 ± 83	140 ± 98	298 ± 103	235 ± 109	55 ± 64	403 ± 140
	AV	141 ± 63	163 ± 103	114 ± 65	273 ± 82	218 ± 111	47 ± 37	495 ± 59
	EXT	171 ± 81	164 ± 75	124 ± 79	296 ± 88	241 ± 107	50 ± 50	438 ± 98
	TOTAL	186 ± 77	135 ± 84	109 ± 81	250 ± 110	200 ± 108	41 ± 49	368 ± 139
SD (m)	MC	49 ± 58	18 ± 47	9 ± 20	28 ± 30	54 ± 77	3 ± 9	78 ± 51
	DC	24 ± 33	29 ± 52	10 ± 14	44 ± 42	57 ± 62	2 ± 7	76 ± 53
	LAT	54 ± 43	49 ± 60	21 ± 32	74 ± 61	84 ± 86	10 ± 26	122 ± 90
	AV	3 ± 7	40 ± 77	12 ± 16	57 ± 39	66 ± 73	6 ± 12	147 ± 48
	EXT	52 ± 70	41 ± 59	22 ± 32	70 ± 53	67 ± 76	5 ± 10	101 ± 53
	TOTAL	43 ± 53	33 ± 57	14 ± 24	51 ± 48	64 ± 76	5 ± 15	97 ± 70
Sprints (n)	MC	2 ± 2	1 ± 2	1 ± 1	2 ± 2	3 ± 4	0 ± 1	5 ± 3
	DC	1 ± 1	2 ± 2	1 ± 1	3 ± 2	3 ± 3	0 ± 0	5 ± 3
	LAT	2 ± 2	3 ± 2	2 ± 2	4 ± 3	5 ± 4	1 ± 1	7 ± 4
	AV	0 ± 1	2 ± 3	1 ± 1	3 ± 2	4 ± 4	0 ± 1	10 ± 3
	EXT	2 ± 2	2 ± 2	2 ± 2	4 ± 2	4 ± 4	0 ± 1	6 ± 2
	TOTAL	2 ± 2	2 ± 2	1 ± 2	3 ± 2	4 ± 4	0 ± 1	6 ± 3
ACC (n)	MC	61 ± 12	55 ± 25	64 ± 26	53 ± 18	45 ± 17	27 ± 14	68 ± 14
	DC	68 ± 15	51 ± 20	53 ± 21	50 ± 16	41 ± 14	26 ± 13	60 ± 13
	LAT	57 ± 12	54 ± 18	68 ± 28	52 ± 15	44 ± 15	31 ± 16	62 ± 13
	AV	58 ± 9	64 ± 24	75 ± 30	60 ± 17	43 ± 17	27 ± 13	77 ± 13
	EXT	57 ± 12	60 ± 19	67 ± 23	59 ± 12	48 ± 14	29 ± 14	70 ± 11
	TOTAL	60 ± 12	56 ± 22	64 ± 26	54 ± 16	44 ± 16	28 ± 14	65 ± 14
DCC (n)	MC	54 ± 18	50 ± 23	60 ± 27	51 ± 21	41 ± 19	18 ± 13	74 ± 20
	DC	53 ± 14	38 ± 16	45 ± 19	38 ± 12	30 ± 11	16 ± 10	50 ± 15
	LAT	50 ± 11	52 ± 19	60 ± 27	49 ± 16	41 ± 17	22 ± 16	63 ± 14
	AV	52 ± 14	56 ± 22	62 ± 26	50 ± 15	36 ± 15	21 ± 12	67 ± 13
	EXT	56 ± 13	57 ± 19	60 ± 22	54 ± 12	42 ± 14	18 ± 10	68 ± 10
	TOTAL	53 ± 14	50 ± 21	57 ± 25	49 ± 17	38 ± 16	19 ± 12	64 ± 18

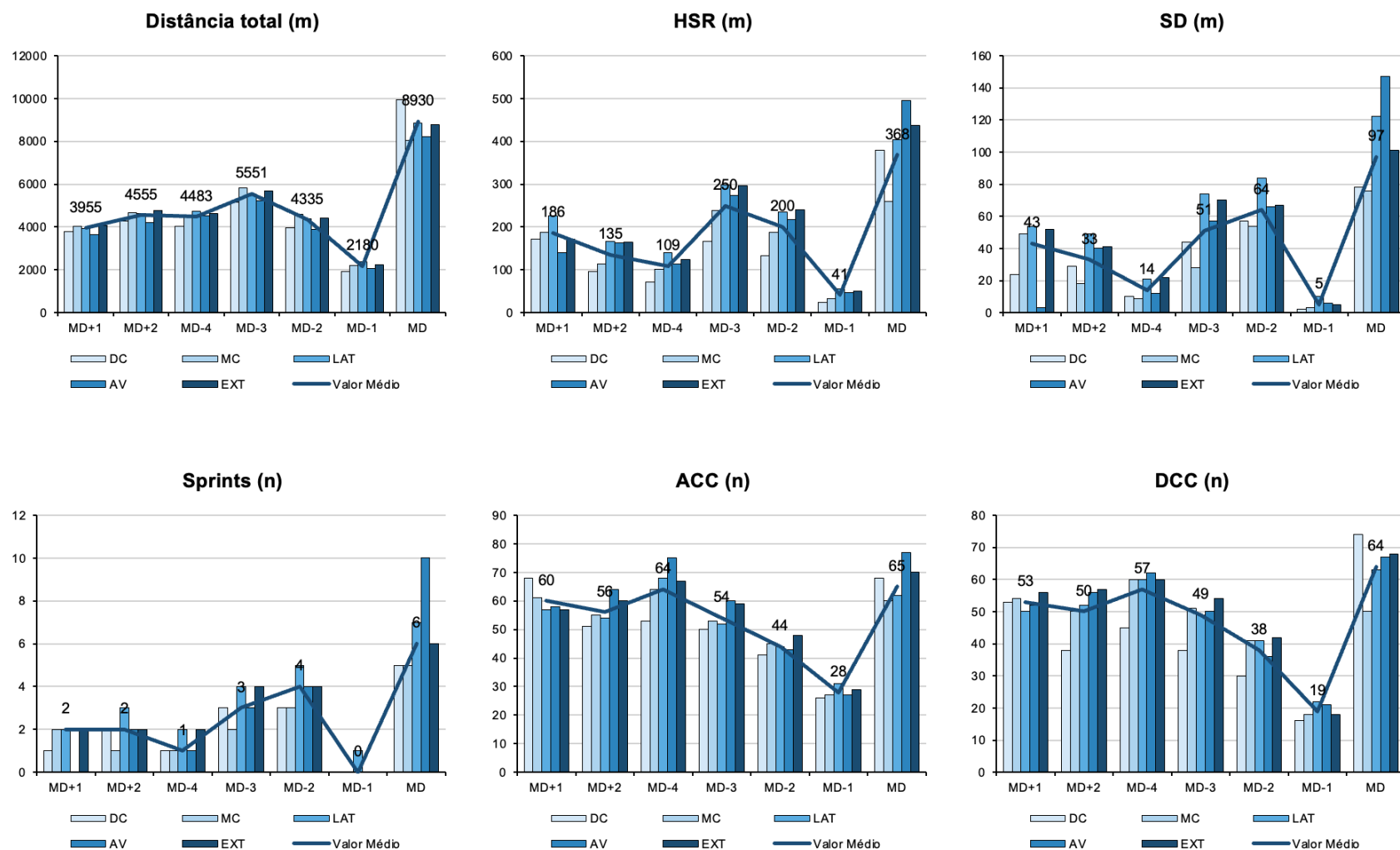


Figura 73. Distribuição posicional das variáveis de carga externa ao longo do microciclo competitivo em treino e jogo, por parâmetro - Época 2025/2026 - AIUIa sub-17

A heterogeneidade de distribuição observada ao longo do microciclo depende do modelo de jogo, do número de jogadores na sessão, do tipo de sessão e das diferenças posicionais (Baptista et al., 2019; Martín-García et al., 2018; Oliva-Lozano et al., 2022), atendendo a cada parâmetro conforme a especificidade do planeamento. A tabela 13 e a figura 73 permitem interpretar e compreender a distribuição da carga externa ao longo do microciclo competitivo, considerando o dia relativo ao jogo e a respetiva exigência.

Assim, os dias MD+1 e MD+2 apresentaram-se como dias intermédios de carga, com valores relevantes no que toca aos parâmetros de TD (3955 ± 448 e 4555 ± 954), HSR (186 ± 77 e 135 ± 84), ACC (60 ± 12 e 56 ± 22) e DCC (53 ± 14 e 50 ± 21), respetivamente. Estes valores estão de acordo com a variabilidade dos objetivos apresentados nestas sessões, que devem ser interpretados com algum cuidado. A variação no padrão e no tipo de microciclo (tipo I ou tipo II) fez oscilar estas cargas, nas quais, quase sempre existiu uma dinâmica de recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo, compensada pelos menos utilizados com um estímulo específico mais intenso. Não obstante, o número reduzido de jogadores e a utilização de espaços mais pequenos levam à ocorrência de mais duelos, dribles e toques na bola (Owen et al., 2011), o que pode explicar a maior ocorrência de ACC e DCC, bem como o trabalho compensatório final pode ter contribuído para a maior ocorrência de HSR (Ade et al., 2014; Martín-García et al., 2018).

No MD-4, obtiveram-se os valores médios mais altos do microciclo em termos de ACC (64 ± 26) e DCC (57 ± 25), precisamente devido à associação deste dia a uma dinâmica de tensão, na qual se priorizaram fundamentalmente jogos reduzidos e intensos, com elevada exigência mecânica e neuromuscular (Beato, de Keijzer, et al., 2023; Gaudino et al., 2014; Silva et al., 2022). Estas tarefas relacionadas com mudanças de direção, acelerações curtas e intensas de travagem e arranque, reduzem ações de grande distância ou volume, que podem explicar os valores mais reduzidos de HSR (109 ± 81 m) e SD (14 ± 24 m) (Abbott et al., 2018; Beato, de Keijzer, et al., 2023; Beato, Vicens-Bordas, et al., 2023; Gualtieri et al., 2023; Oliva-Lozano et al., 2022).

Ao nível posicional, os AV apresentaram a maior média de ACC (75 ± 30), seguidos dos LAT (68 ± 28), EXT (67 ± 23) e MC (64 ± 26), enquanto, nas DCC, os AV (62 ± 26), LAT (60 ± 27), EXT (60 ± 22) e MC (60 ± 27) apresentaram valores muito próximos, com pouca variação. Em ambos os parâmetros, os DC apresentaram os valores mais baixos (53 ± 21 e 45 ± 19), respetivamente.

Em contrapartida, o MD-3 apresentou valores mais altos de TD (5551 ± 1067 m), e HSR (250 ± 110 m), com valores igualmente relevantes de SD (51 ± 48 m), pela sua dinâmica de duração, associada a tarefas relacionadas com situações de jogo (jogo na globalidade) com predominância de grandes espaços e maior número de jogadores (Beato, de Keijzer, et al., 2023; Gualtieri et al., 2023; Hill-Haas et al., 2009). Esta dinâmica de resistência específica permite maior continuidade das ações, fazendo com que os jogadores consigam atingir distâncias maiores e de maior intensidade.

Numa análise posicional, precisamente no dia MD-3, com dinâmicas semelhantes às do jogo, como referido anteriormente, verifica-se que os MC foram os que atingiram os maiores valores de TD (5810 ± 1254 m), seguidos pelos EXT (5701 ± 929 m), LAT (5563 ± 964 m), AV (5212 ± 692 m) e DC (5149 ± 969 m). Os dados sugerem que a dinâmica posicional dos MC no modelo de jogo, requer maior participação e ligação entre diferentes setores, com muitos movimentos de apoio, cobertura, equilíbrio e pressão, o que pode explicar os valores de distâncias totais maiores. Ainda assim, os mesmos MC apresentam valores relevantes de distâncias de intensidade, próximos aos dos restantes perfis, o que sugere uma dinâmica de intensidade menos associada a ações longas de sprint puro ($> 25,2$ km/h), como demonstra a menor SD (28 ± 30 m), e mais associada a ações submáximas de HSR (238 ± 118 m).

Nas variáveis de maior intensidade, os LAT (HSR: 298 ± 103 m; SD: 74 ± 61 m), EXT (HSR: 296 ± 88 m; SD: 70 ± 53 m) e AV (HSR: 273 ± 82 m; SD: 57 ± 39 m) destacaram-se, com os valores a refletirem a associação destas posições a situações de transição, aceleração no espaço e costas da linha defensiva, expondo-se a situações de maiores distâncias de intensidade. Por outro lado, os DC, pela sua função mais posicional, de cobertura, constante mudança de apoios relativa ao equilíbrio defensivo e controlo de profundidade, apresentam

os valores mais reduzidos em métricas de TD (5149 ± 969 m) e HSR (167 ± 78 m). Os valores de SD (44 ± 42 m) não são os mais reduzidos, associados por exemplo, a ações de sprint em momentos de controlo de profundidade ou recuperação defensiva.

O MD-2, como último dia aquisitivo, apresentou valores superiores de SD (64 ± 76 m) e sprints (4 ± 4), devido à sua dinâmica associada a ações de velocidade e sprint (Bradley et al., 2010; Di Salvo et al., 2007), com exposição a velocidades máximas aos jogadores, como método de prevenção de lesão (Buchheit et al., 2023). Os LAT, os EXT e os AV apresentaram maiores valores de SD (84 ± 86 m; 67 ± 76 m; 66 ± 73 m) e de número de sprints (5 ± 4 ; 4 ± 4 ; 4 ± 4), respetivamente, o que é congruente com a especificidade desta sessão e o tipo de solicitação que estes jogadores têm.

Não obstante, há alguma relevância nas restantes métricas, pelo facto de este ser igualmente um dia relacionado com o trabalho de situações específicas do modelo de jogo, em complemento ao MD-4 e ao MD-3, com alguma variação na sua construção e com volumes globais de sessão inferiores.

O MD-1 apresentou a menor representatividade no microciclo em todos os parâmetros, sendo este um dia focado na ativação neuromuscular e nos níveis de prontidão para o jogo, servindo como dia estratégico em termos de esquemas táticos (Martín-García et al., 2018; Owen et al., 2017; Owen et al., 2024).

O MD serve de referência para a construção do microciclo (Clemente et al., 2019; Martín-García et al., 2018), sendo este o dia de maior exigência global pela sua vertente competitiva e imprevisível, essencial para o desenvolvimento físico a longo prazo (Gualtieri et al., 2020). Os dados de época demonstram valores de TD (8930 ± 996 m), HSR (368 ± 139 m), SD (97 ± 70 m), ACC (65 ± 14 m), DCC (64 ± 18 m) e número de sprints (6 ± 3) inferiores aos observados em outros estudos com jovens de idades semelhantes (Čaušević et al., 2025; Douchet et al., 2023; Reynolds et al., 2021). A análise posicional reflete valores coerentes e semelhantes ao padrão observado ao longo da semana, e igualmente congruentes com a literatura (Di Salvo et al., 2007; Douchet et al., 2023; Mohr et al., 2003), sendo possível evidenciar que os MC apresentam

maiores valores de parâmetros locomotores, quando comparados com as restantes posições, sendo que os EXT, LAT e AV, mais expressão em métricas relacionadas com sprints e distância de sprint, e os DC, a menor expressividade geral.

Todavia, estes valores devem ser interpretados com algum cuidado, sendo que as diferenças podem estar associadas a fatores contextuais e metodológicos, como o nível competitivo, a presença de elevado calor (Loxston et al., 2019; Mohr et al., 2012), bem como aos diferentes modelos de jogo e subsequentes exigências específicas (Aquino et al., 2017; Modric et al., 2020; Sarmiento et al., 2024).

A figura 71 permite observar uma oscilação clara da carga externa ao longo do microciclo nos diferentes parâmetros (TD, SD, HSR, ACC, DCC e número de sprints), que variam em função da distância para o dia de jogo, e a predominância do estímulo pretendido para cada sessão. Desta maneira, é possível observar as maiores cargas em dias intermédios e aquisitivos (MD-4, MD-3, MD-2) e um *deload* ou “descarga” benéfica para recuperação para o jogo no (MD-1) (Martín-García et al., 2018; Oliva-Lozano et al., 2022).

A realização desta monitorização longitudinal permitiu apoiar a equipa técnica e o departamento de performance do clube na definição e na gestão das cargas ao longo dos diferentes microciclos. De igual forma, esta recolha e análise sistemática de dados permitiu obter informações individuais, coletivas e posicionais sobre as dinâmicas do modelo e do padrão de jogo, que podem servir de referência para os anos seguintes, para uma maior organização, comparação e evolução do trabalho desenvolvido no clube.

3.5 - Reflexões Gerais e Dificuldades Encontradas

A realização do presente estágio decorreu num contexto completamente distinto daquele que é o europeu, tanto a nível cultural como a nível profissional. Esta realidade na Arábia Saudita implicou uma grande adaptação a novas rotinas, hábitos sociais e formas de relação, comunicação e funcionamento diário, influenciando, nomeadamente, os horários, a relação com a religião, as formas de cumprimento, a gestão do tempo, a alimentação, o descanso e a interação entre pessoas.

Inicialmente, esta diferença cultural causou incerteza, pela dificuldade de entender a melhor forma de agir, comunicar ou intervir, pelo que foi necessário, numa primeira instância, observar antes de atuar, compreender o contexto antes de julgar comportamentos ou tentar impor métodos previamente adquiridos. Esta adaptação e aprendizagem foram além do profissional, transcendendo ao pessoal, porque implicaram viver longe do contexto familiar, num país com regras, hábitos e dinâmicas diferentes da realidade em que nasci, obrigando-me a desenvolver maior abertura, tolerância, paciência e capacidade de escuta. Neste sentido, sobretudo neste tema, o estágio mostrou que o treinador e a sua equipa técnica não podem adotar uma intervenção rígida, devendo adaptar a sua forma de estar e de trabalhar às características culturais, humanas e organizacionais do meio. Posto isto, esta experiência contribui, essencialmente, para desenvolver uma visão mais ampla da profissão, preparando-me melhor para trabalhar em contextos internacionais e multiculturais.

Para além do desenvolvimento pessoal, esta experiência proporcionou aprendizagens significativas a nível profissional, permitindo reconhecer competências fundamentais para o desempenho nesta área, como a comunicação, o espírito de equipa e a capacidade de liderança.

A comunicação foi, de facto, uma das maiores exigências do estágio, sendo a mensagem, na maior parte das vezes, transmitida numa língua não materna por alguns jogadores e pela equipa técnica. Deste modo, a comunicação em inglês exigiu maior clareza, simplicidade e objetividade nas instruções para que a mensagem fosse compreendida por todos. Ainda assim, muitas vezes foi necessário recorrer a estratégias complementares à

comunicação verbal, como demonstrações práticas, gestos, linguagem corporal, exemplos visuais, ou *feedbacks* individuais. Dentro da própria equipa técnica, a comunicação também foi fundamental, uma vez que era necessário alinhar ideias, definir prioridades, respeitar hierarquias e transmitir informação de forma útil e prática.

A liderança teve de ser construída gradualmente, por meio da confiança, da proximidade, da consistência e da competência demonstradas no dia a dia. No início, a maior dificuldade foi entender até onde se podia intervir, como se deveria corrigir, qual o tom adequado e como os jogadores reagiam ao *feedback*. Para isso, foi necessário equilibrar exigência e proximidade, criando uma relação baseada no compromisso, no rigor e na disciplina. Alguns momentos exigiram uma liderança mais diretiva, principalmente quando era necessário reforçar regras, corrigir comportamentos ou aumentar o compromisso. Noutros casos, uma abordagem mais pedagógica, individualizada e próxima, sobretudo quando o objetivo principal era aumentar a confiança, corrigir erros ou motivar determinados jogadores.

Complementarmente, este grupo de jogadores apresentou características específicas ao nível da personalidade, da relação com a autoridade, da resposta ao *feedback*, do compromisso competitivo e do envolvimento emocional, demonstrando, em alguns casos, uma grande necessidade de proximidade, de valorização individual e de reforço positivo. Com base nisso, a relação pessoal revelou-se muito importante para alcançar maior entrega no treino e maior abertura à correção. Isto revelou também a importância de, enquanto equipa técnica, entender as diferenças individuais no grupo e adaptar o estilo de comunicação e de liderança a cada jogador.

Por conseguinte, a relação treinador-jogador foi um processo diário, baseado na consistência, no respeito, na escuta e na capacidade de ajustar a intervenção. O estágio nesta realidade permitiu também perceber que o treinador deve olhar para o jogador como pessoa, e não como atleta, revelando que a exigência só é bem recebida quando há uma relação mínima de confiança, respeito e compreensão.

O calor na Arábia Saudita foi uma das principais barreiras e dificuldades enfrentadas ao longo do estágio, principalmente devido aos valores e às temperaturas extremas ao longo do ano. Isto exigiu maior atenção à organização da sessão, em aspetos como a hidratação, as pausas e a duração dos exercícios, alternando momentos de maior intensidade com períodos adequados de recuperação. A exposição ao calor obrigou a interpretar os dados de treino com cuidado redobrado, uma vez que a resposta fisiológica é distinta e pode aumentar a perceção de esforço, mesmo perante cargas externas semelhantes.

A Arábia Saudita apresenta um contexto religioso que exigiu igualmente uma adaptação específica, principalmente na época do Ramadão. Esta fase representou um período com impacto direto nas rotinas diárias dos jogadores e da equipa técnica. Durante o Ramadão, os jogadores passaram por alterações na alimentação, na hidratação, no sono e nos horários habituais, o que influenciou os níveis de energia, concentração, humor, recuperação e disponibilidade para o treino. Este aspeto obrigou a uma reorganização do planeamento semanal, sendo estritamente necessário respeitar a dimensão religiosa e cultural deste período, compreendendo que o Ramadão não é, nem pode ser visto como uma limitação fisiológica, mas sim como uma prática central na vida dos jogadores. Esta fase exigiu, principalmente, maior sensibilidade cultural, empatia e capacidade de adaptação, ao mesmo tempo que, permitiu compreender melhor o contexto e aproximar a equipa técnica da realidade dos jogadores.

Pertencer a uma equipa que inicia a época com objetivos competitivos claros, nomeadamente a subida de divisão e a afirmação do clube num patamar competitivo superior, implicou exigências maiores. A competição em formato de liga trouxe consigo exigências ao nível pessoal e profissional, exigindo regularidade, consistência e capacidade de manter o rendimento durante vários meses. Esta ambição aumentou, direta e indiretamente, a responsabilidade de todos os elementos envolvidos no processo, mantendo a pressão pelo resultado sempre presente ao longo de toda a época, influenciando o treino, a competição e a gestão do grupo. A pressão competitiva também exigiu maior união na equipa técnica, sendo necessário manter o grupo focado, sem excesso de confiança ou

sobressalente com o conjunto de vitórias que se foi alcançando, mantendo o foco nos resultados menos conseguidos.

Concluindo, o estágio decorreu num contexto de elevada exigência, o que me obrigou a lidar com pressão, incerteza e responsabilidade. A distância de casa, a adaptação cultural e a pressão competitiva tornaram a experiência emocional, profissional e pessoalmente desafiadora. No entanto, estas dificuldades contribuíram para o desenvolvimento de maior autocontrolo, capacidade de reflexão, adaptação e busca por ferramentas de intervenção como nunca antes.

4. DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL

Ao longo do meu percurso académico e profissional, procurei “beber” e refletir em todos os momentos de aprendizagem em que estive inserido e, com isso, crescer pessoal e profissionalmente. Como já referido no início do relatório, o meu envolvimento na área do desporto iniciou-se muito cedo e culminou com a minha entrada na licenciatura em Educação Física e Desporto na ilha da Madeira. Ao candidatar-me ao mestrado em Treino Desportivo na FADEUP, procurei dar continuidade ao meu crescimento e ao meu processo de desenvolvimento, reforçando as minhas competências técnicas, científicas, pessoais e profissionais, para, posteriormente, agir de acordo com a realidade do fenómeno e intervir de forma mais ajustada e eficaz.

O ano de estágio, apesar de não ter sido a minha primeira experiência profissional num clube desportivo, representou a mais marcante, importante e desafiadora da minha vida, principalmente por ter sido realizado numa realidade cultural e profissional completamente distinta. A integração no contexto da Arábia Saudita obrigou-me a uma constante adaptação às diferentes dinâmicas do clube, da competição, da cultura, dos seus hábitos, das formas de comunicação e das rotinas de trabalho, o que me fez sair diariamente da minha zona de conforto.

Pela exigência do meu cargo, enquanto estagiário, o processo de adaptação ao contexto real da prática é, para mim, o mais difícil e exigente, pela necessidade de adaptar e transportar o conhecimento teórico para uma realidade prática cheia de obstáculos e irregularidades, o que torna o processo numa constante recriação e modificação de ideias. Isto levou-me a um processo constante de reflexão e preparação, pela necessidade de flexibilidade e de resposta que esta realidade impõe.

O contacto com um ambiente de maior pressão e exigência competitiva obrigou-me a desenvolver uma forma diferente, e, de certa forma, mais complexa, de gerir as emoções e de assumir responsabilidades. Agir de acordo

com resultados menos positivos e problemas inesperados contribuiu para um sentido de autocontrolo mais capaz e robusto. Da mesma forma, a necessidade de me responsabilizar pelas decisões tomadas, do ponto de vista prático e na gestão das minhas tarefas, levou-me a evoluir e a encarar o processo no seio de uma equipa técnica que trabalha em prol de um objetivo comum. Neste sentido, estas questões e experiências desenvolveram uma postura mais observadora e igualmente participativa, que me ajudou a ter a autonomia e a confiança necessárias para agir com clareza e tranquilidade, sempre com a consciência do dever que a minha função representava.

Partindo da mesma ideia, num contexto de equipa e balneário, onde estão presentes diferentes personalidades, estados emocionais e objetivos individuais (dentro do grande objetivo coletivo), foi-me fundamental equilibrar e gerir a capacidade de comunicação e a relação dinâmica com os jogadores. A clareza na transmissão das informações, a explicação dos exercícios, a linguagem corporal, o ouvir e aceitar diferentes opiniões moldaram a forma e a construção da minha relação com os atletas. Senti que, com o passar do tempo, consegui muito bem um equilíbrio entre proximidade e autoridade, com capacidade de escutar com empatia, sem ultrapassar limites e com base na confiança, no respeito e na exigência.

Não obstante, no decorrer do estágio, houve momentos de dúvida, incerteza e autocrítica constante. As sessões nem sempre correram como o esperado; os exercícios que planeei tiveram uma dinâmica diferente da desejada, o que me obrigou a confrontar diretamente as minhas próprias limitações, falhas e formas de intervenção. Deste ponto de vista pessoal, nem sempre é fácil lidar com este processo de perceção individual, sabendo que há sempre vontade de fazer e de ser melhor em todos os momentos. Considero, ainda assim, e apesar das reais melhorias, que este aspeto assenta numa dimensão que ainda necessito de continuar a desenvolver e trabalhar, sendo ainda difícil, em certos momentos, colocar de parte a perceção pessoal da tarefa, do momento ou da ação. Esta capacidade de reconhecer fragilidades revela-se fundamental para continuar a construir e a desenvolver uma identidade pessoal

mais sólida, mais consciente e, fundamentalmente, mais preparada para os desafios desta profissão.

De um ponto de vista profissional, este ano revelou-se extremamente exigente pelas dinâmicas da tarefa, mas foi igualmente fundamental para consolidar e desenvolver as capacidades que eu, enquanto treinador, deverei ter e desempenhar. Estar num papel simultâneo de treinador-adjunto e estagiário exigiu de mim uma postura metódica, rigorosa e responsável, cumprindo e suprimindo as necessidades da equipa técnica, dos jogadores e do clube.

Ter tido igualmente funções importantes numa dimensão mais física do jogo exigiu maior cuidado para gerir as cargas, realizar os programas de prevenção de lesões e otimizar o rendimento da equipa, fazendo-me compreender que o processo e a intervenção nunca vêm de forma isolada, mas sim de um contexto multifatorial e integrado. Com estas tarefas, tive a oportunidade de desenvolver uma ferramenta de visualização de dados, que permitiu ao clube obter e aferir, com mais cuidado e detalhe, as características físicas (cargas e gestão de fadiga) individuais e coletivas, o que se revelou um passo de sucesso pessoal e profissional no estágio. Toda esta ferramenta foi concebida e idealizada para integrar o pensamento da equipa técnica com o modelo de jogo e o calendário competitivo da equipa e da academia.

A compreensão e planificação dos diferentes microciclos, a organização dos diferentes conteúdos e a diferenciação do processo de treino em dias de recuperação ou de aquisição foram apenas alguns dos minuciosos aspetos que sinto que desenvolvi e aprendi. A par disso, a utilização de ferramentas de controlo de treino e a reflexão sobre a importância que estes dados têm no apoio à decisão e na individualização dos exercícios e do treino (sabendo que, mesmo dentro de uma equipa, todos os jogadores respondem de forma diferente) foram também um passo de crescimento importante e determinante.

Ao longo do processo, a relação construída com a equipa técnica revelou-se um passo marcante no meu percurso pessoal e profissional, por ter sido a primeira vez que integrei uma equipa técnica. Ao longo destes meses de elevada exigência, foi possível compreender e principalmente aprender que o funcionamento e dinâmica de uma equipa técnica dependem muito da sua

capacidade de cooperação, comunicação, liderança e não apenas do conhecimento específico de cada um dos elementos. Cada um dos elementos da equipa técnica apresenta diferentes formas de estar e de ser no treino, com personalidades que influenciam o grupo de jogadores de maneiras distintas. A relação com o treinador principal, enquanto líder, permitiu-me observar de perto uma liderança coerente, clara e capaz de gerir um grupo de pessoas, tendo sempre em conta as suas especificidades, quer pessoais, quer profissionais. A relação com os restantes adjuntos fez-me aprender que trabalhar em equipa é também saber ouvir, aceitar diferentes pontos de vista e respeitar as diferentes hierarquias, contribuindo sempre de forma significativa e, principalmente, fundamentada para o processo de treino.

O aspeto mais marcante e particularmente feliz deste ano de estágio, em termos profissionais e pessoais, foi a possibilidade de ter sido campeão nacional, numa época desportiva de grande sucesso, tanto formativa como competitiva. A conquista da subida de divisão e a consequente vitória no campeonato foi o culminar de uma época de trabalho e esforço diário, num contexto completamente novo e complexo. A par da grande vitória e do sucesso desportivo, o sucesso formativo foi ainda mais relevante, demonstrativo do bom trabalho na valorização de alguns dos nossos jogadores, com a sua integração e chamada às seleções nacionais do país. Estar envolvido num contexto de clube e de equipa técnica que luta por este tipo de objetivos reforça a necessidade de sustentar e continuar a exigir ao longo de uma época, assegurando o rendimento numa base de organização, compromisso, trabalho e responsabilidade.

Por fim, considero fundamentalmente que esta experiência representou, o momento mais importante na minha formação enquanto futuro treinador, capacitando-me com ferramentas que me permitem intervir em contexto real de treino. Este processo levou à consciencialização de que as minhas identidades pessoais e profissionais advêm de um processo integrado entre o conhecimento, a experiência e a reflexão crítica sobre a resposta dada aos desafios impostos pela prática e pela intervenção no terreno.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS

A realização deste estágio permite-me concluir o mestrado que sempre desejei e ambicionei, sendo esta uma etapa extremamente relevante e importante no meu percurso pessoal, profissional e académico. A oportunidade de estar inserido num contexto real de treino e de lutar por objetivos exigentes, de um ponto de vista competitivo e formativo, fez-me compreender e refletir sobre o processo dinâmico que é o futebol, em todas as suas dimensões. A experiência permitiu-me analisar, de forma profunda e detalhada, as idiossincrasias do contexto, aplicando os conhecimentos que fui adquirindo ao longo do meu percurso académico, de acordo com uma prática integrada em constante reflexão.

Desde o início deste processo, ambicionei aprimorar e aproximar o conhecimento adquirido ao longo de toda a minha formação académica da realidade prática, lidando com imprevistos, alterações de última hora, exigências competitivas, decisões da equipa técnica e do clube, bem como as características de um grupo de jogadores. Este contexto prático, inserido numa experiência internacional, culturalmente distinta e de alto rendimento, fez-me igualmente abrir novos horizontes, ao conhecer novas perspetivas, metodologias e formas de intervenção.

No AIUla SC, encontrei uma estrutura em desenvolvimento, pensada no detalhe, para atingir e competir para ser a melhor academia do Reino da Arábia Saudita. Este objetivo tornou o dia a dia numa exigência e numa luta constantes para ser melhor em todos os pormenores do processo de treino, desde o seu planeamento até à sua operacionalização.

A curto prazo, tenho a intenção de permanecer neste contexto cultural, aprimorando e reforçando competências ligadas à minha intervenção em campo, continuando num desafio de constante procura por novas formas de intervenção, para conseguir desempenhar o meu papel com a maior capacidade, detalhe e rigor.

A médio, longo prazo, tenho o desejo presente de integrar contextos de futebol sénior, onde a exigência competitiva, a pressão e a complexidade do

processo assumem uma dimensão maior. Ainda assim, para alcançar estes patamares, sinto que necessito de continuar num percurso sustentado em formação contínua, com reflexão constante e procura de “material” que me permita intervir com mais qualidade e, principalmente, me faça mais preparado para as exigências que este patamar impõe.

6. REFERÊNCIAS

- Abbott, W., Brickley, G., & Smeeton, N. J. (2018). Positional Differences in GPS Outputs and Perceived Exertion During Soccer Training Games and Competition. *J Strength Cond Res*, 32(11), 3222-3231. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002387>
- Ade, J., Harley, J., & Bradley, P. (2014). Physiological Response, Time-Motion Characteristics, and Reproducibility of Various Speed-Endurance Drills in Elite Youth Soccer Players: Small-Sided Games Versus Generic Running. *International journal of sports physiology and performance*, 9, 471-479. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0390>
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training Load and Player Monitoring in High-Level Football: Current Practice and Perceptions. *Int J Sports Physiol Perform*, 11(5), 587-593. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0331>
- Al-Nuaim, A., & Safi, A. (2023). Factors Influencing Saudi Youth Physical Activity Participation: A Qualitative Study Based on the Social Ecological Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5785. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105785>
- Alahmadi, M., & Almasoud, K. (2022). Prevalence of Sedentary Behaviors and Sleep Duration among Saudi Soccer Players. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*. <https://doi.org/10.21608/isjpes.2022.138533.1080>
- Alfawaz, R. A., Aljuraiban, G. S., AlMarzooqi, M. A., Alghannam, A. F., BaHamam, A. S., Dobia, A. M., Alothman, S. A., Aljuhani, O., & Aljaloud, K. S. (2021). The recommended amount of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration for healthy Saudis: A joint consensus statement of the Saudi Public Health Authority. *Ann Thorac Med*, 16(3), 239-244. https://doi.org/10.4103/atm.atm_33_21
- Alqahtani, B. A., Alenazi, A. M., Alhowimel, A. S., & Elnaggar, R. K. (2021). The descriptive pattern of physical activity in Saudi Arabia: analysis of national survey data. *Int Health*, 13(3), 232-239. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihaa027>
- Alsowayan, M. (2024). Fitness and physical characteristics of Saudi youth football players: a comparative study. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*, 182. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.23.05087-8>
- Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Milà-Villaroel, R., & Calleja-González, J. (2020). Post-competition recovery strategies in elite male soccer players. Effects on performance: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 15(10), e0240135. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240135>
- American Psychological, A. (2003). Guidelines on multicultural education, training, research, practice, and organizational change for psychologists. *American Psychologist*, 58(5), 377-402. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.5.377>

- Aquino, R., Palucci Vieira, L., Carling, C., Martins, G., Alves, I., & Puggina, E. (2017). Effects of competitive standard, team formation and playing position on match running performance of Brazilian professional soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1384976>
- Arjol-Serrano, J., Lampre Ezquerro, M., Camín, A., Castillo, D., Sanz López, F., & Lozano, D. (2021). The Influence of Playing Formation on Physical Demands and Technical-Tactical Actions According to Playing Positions in an Elite Soccer Team. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084148>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *Int J Sports Physiol Perform*, 2(2), 111-127. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2.2.111>
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *J Sports Sci*, 24(7), 665-674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Baptista, I., Johansen, D., Figueiredo, P., Rebelo, A., & Pettersen, S. A. (2019). Positional Differences in Peak- and Accumulated- Training Load Relative to Match Load in Elite Football. *Sports (Basel)*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/sports8010001>
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, R., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1375695>
- Barrero, A. (2018). ¿CÓMO CONSTRUIR EL CAMINO DESDE EL FÚTBOL DE LA CALLE AL MUNDO PROFESIONAL?
- Bartlett, J. D., O'Connor, F., Pitchford, N., Torres-Ronda, L., & Robertson, S. J. (2017). Relationships Between Internal and External Training Load in Team-Sport Athletes: Evidence for an Individualized Approach. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(2), 230-234. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0791>
- Bataller-Cervero, A. V., Gutierrez, H., DeRentería, J., Piedrafita, E., Marcén, N., Valero-Campo, C., Lapuente, M., & Berzosa, C. (2019). Validity and Reliability of a 10 Hz GPS for Assessing Variable and Mean Running Speed. *J Hum Kinet*, 67, 17-24. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0084>
- Beato, M., de Keijzer, K. L., & Costin, A. J. (2023). External and internal training load comparison between sided-game drills in professional soccer [Brief Research Report]. *Frontiers in Sports and Active Living*, Volume 5 - 2023. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1150461>
- Beato, M., Vicens-Bordas, J., Peña, J., & Costin, A. J. (2023). Training load comparison between small, medium, and large-sided games in professional football. *Front Sports Act Living*, 5, 1165242. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1165242>
- Bensayah, S., & Layadi, I. (2024). The Development of Market Values for First Saudi Football League Clubs: Study from July 2023 to October 2023. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28, 51-62. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i310.7453>
- Bezerra, L., Vasconcellos, F., Da Cunha, F., Teoldo da Costa, I., Souza, R., Dutra, M., O' Sullivan Phd, 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*, 13, 1200-1214. <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. <https://doi.org/10.5040/9781718225435>
- Borg, G. (1962). *Physical performance and perceived exertion*. C.W.K. Gleerup. https://catalog.nlm.nih.gov/discovery/fulldisplay/alma9917463406676/01NLM_INST:01NLM_INST
- Borg, G. (1998). *Borg's Perceived Exertion And Pain Scales*.
- Borges, M., Rosado, A., Lobinger, B., Freitas, F., & de Oliveira, R. F. (2023). Cultural intelligence in sport: An examination of football coaches' cross-cultural training needs. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 53(3), 266-274. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00825-y>
- Bortnik, L., Bruce-Low, S., Burger, J., Alexander, J., Harper, D., Morgans, R., Carling, C., McDaid, K., & Rhodes, D. (2024). Physical match demands across different playing positions during transitional play and high-pressure activities in elite soccer. *Biol Sport*, 41(2), 73-82. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2024.131815>
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(Suppl 2), S2161-s2170. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0208>
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krstrup, P., & Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Hum Mov Sci*, 32(4), 808-821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.06.002>
- Bradley, P. S., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-Intensity Activity Profiles of Elite Soccer Players at Different Performance Levels. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9). https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2010/09000/high_intensity_activity_profiles_of_elite_soccer.12.aspx
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *J Sports Sci*, 27(2), 159-168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- brandão, M., & Carchan, D. (2009). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6, 53-69. [https://doi.org/10.6063/motricidade.6\(1\).158](https://doi.org/10.6063/motricidade.6(1).158)
- Brandão, M. R. F., & Valdés, H. (2005). La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: Un aporte de la psicología del deporte. In M. Roffé & F. G. Ucha (Eds.), *Alto rendimiento, psicología y deporte: Tendencias actuales* (pp. 115-130). Lugar Editorial.
- Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K., & McHugh, D. (2023). Exposures to near-to-maximal speed running bouts during different turnarounds in elite

- football: association with match hamstring injuries. *Biol Sport*, 40(4), 1057-1067. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.125595>
- Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player-Tracking Technology: Half-Full or Half-Empty Glass? *Int J Sports Physiol Perform*, 12(Suppl 2), S235-s241. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0499>
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Hum Mov Sci*, 39, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.003>
- Castellano, J., Casamichana, D., Calleja-González, J., Román, J. S., & Ostojic, S. M. (2011). Reliability and Accuracy of 10 Hz GPS Devices for Short-Distance Exercise. *J Sports Sci Med*, 10(1), 233-234.
- Castelo, J. F. F. (1994). *Futebol: modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. https://books.google.pt/books?id=Jn_2AAAACAAJ
- Castelo, J. F. F. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Čaušević, D., Mustafović, E., Čović, N., Abazović, E., Savu, C. V., Tohănean, D. I., Antohe, B. A., & Alexe, C. I. (2025). Who Runs the Most? Positional Demands in a 4-3-3 Formation Among Elite Youth Footballers. *Sensors*, 25(18), 5825. <https://www.mdpi.com/1424-8220/25/18/5825>
- Chaouachi, A., Leiper, J. B., Chtourou, H., Aziz, A. R., & Chamari, K. (2012). The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. *J Sports Sci*, 30 Suppl 1, S53-73. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.698297>
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of the Leadership Scale for Sports. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Chiu, L. Z. F., & Barnes, J. L. (2003). The fitness-fatigue model revisited: Implications for planning short- and long-term training. *Strength and Conditioning Journal*, 25(6), 42-51. <https://doi.org/10.1519/00126548-200312000-00007>
- Christaras, M., Michailidis, Y., Mandroukas, A., Vardakis, L., Christoulas, K., & Metaxas, T. (2023). Effects of a Short Half-Time Re-Warm-Up Program on Matches Running Performance and Fitness Test Performance of Male Elite Youth Soccer Players. *Applied Sciences*, 13, 2602. <https://doi.org/10.3390/app13042602>
- Clemente, F. M., Mendes, B., Nikolaidis, P. T., Calvete, F., Carriço, S., & Owen, A. L. (2017). Internal training load and its longitudinal relationship with seasonal player wellness in elite professional soccer. *Physiol Behav*, 179, 262-267. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.06.021>
- Clemente, F. M., Rabbani, A., Conte, D., Castillo, D., Afonso, J., Truman Clark, C. C., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Training/Match External Load Ratios in Professional Soccer Players: A Full-Season Study. *Int J Environ Res Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173057>

- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cotterill, S., & Fransen, K. (2016). Athlete Leadership in Sport Teams: Current Understanding and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9, 16-133. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Coutts, A. J., Rampinini, E., Marcora, S. M., Castagna, C., & Impellizzeri, F. M. (2009). Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *J Sci Med Sport*, 12(1), 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.08.005>
- Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipes desportivas e comportamentos do treinador. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 389-409). Edições S.H.O.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Med*, 43(10), 1025-1042. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0069-2>
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *J Sports Sci*, 36(17), 1985-1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- DeLang, M. D., Salamh, P. A., Chtourou, H., Saad, H. B., & Chamari, K. (2022). The Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Football Players and Implications for Domestic Football Leagues Over the Next Decade: A Systematic Review. *Sports Med*, 52(3), 585-600. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01586-8>
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *Int J Sports Med*, 28(3), 222-227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>
- Díez, A., Lozano, D., Arjol-Serrano, J. L., Mainer-Pardos, E., Castillo, D., Torrontegui-Duarte, M., Nobari, H., Jaén-Carrillo, D., & Lampre, M. (2021). Influence of contextual factors on physical demands and technical-tactical actions regarding playing position in professional soccer players. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 13(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00386-x>
- Douchet, T., Paizis, C., Roche, H., & Babault, N. (2023). Positional Differences in Absolute vs. Relative Training Loads in Elite Academy Soccer Players. *J Sports Sci Med*, 22(2), 317-328. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.317>
- Dudley, C., Johnston, R., Jones, B., Till, K., Westbrook, H., & Weakley, J. (2023). Methods of Monitoring Internal and External Loads and Their Relationships with Physical Qualities, Injury, or Illness in Adolescent Athletes: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis. *Sports Med*, 53(8), 1559-1593. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01844-x>
- Farias, V., Bergmann, G., Vaz, L., & Dos, E. (2018). Goal scoring frequency in soccer in different age groups.

- Fashi, M., Ahmadizad, S., Nobari, H., Pérez-Gómez, J., Oliveira, R., Carlos-Vivas, J., & Ardigò, L. P. (2021). Effect of Acute Ramadan Fasting on Muscle Function and Buffering System of Male Athletes. *Healthcare (Basel)*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare9040397>
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2008). *Futebol de rua: um beco com saída: jogo espontâneo e prática deliberada*. Visão e Contextos.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: exploring the link between science and application. *J Sports Sci*, 28(5), 483-495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med Sci Sports Exerc*, 30(7), 1164-1168. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00023>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *J Strength Cond Res*, 15(1), 109-115.
- French, K., Werner, P., Taylor, K., Hussey, K., & Jones, J. (1996). The Effects of a 6-Week Unit of Tactical, Skill, or Combined Tactical and Skill Instruction on Badminton Performance of Ninth-Grade Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 439-463. <https://doi.org/10.1123/jtpe.15.4.439>
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *Br J Sports Med*, 50(5), 273-280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In G. Tani, J. Bento, & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Guanabara Koogan.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121).
- 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. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.81>
- Garganta, J. (2013). A propósito da modelação táctica e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*, 91-110.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In (pp. 199-263).
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. *O Ensino Dos Jogos Desportivos*, 95-136.
- Gaudino, P., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Hum Mov Sci*, 36, 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.05.006>
- Gibson, J. (1979). Ecological Approach to Visual Perception. In.

- Goldman, D., Turnnidge, J., Kelly, A., deVos, J., & Côté, J. (2021). Athlete Perceptions of Playing-Up in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34, 1-46. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1875518>
- Gualtieri, A., Rampinini, E., Dello Iacono, A., & Beato, M. (2023). High-speed running and sprinting in professional adult soccer: Current thresholds definition, match demands and training strategies. A systematic review. *Front Sports Act Living*, 5, 1116293. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1116293>
- Gualtieri, A., Rampinini, E., Sassi, R., & Beato, M. (2020). Workload Monitoring in Top-level Soccer Players During Congested Fixture Periods. *Int J Sports Med*, 41(10), 677-681. <https://doi.org/10.1055/a-1171-1865>
- Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional* [Comunicação apresentada]. II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal, Vila Real.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo* Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto]. Porto.
- Guilherme, J. (2024). *Treino de Futebol - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol* Porto, FADEUP.
- Haddad, M., Chaouachi, A., Wong del, P., Castagna, C., Hambli, M., Hue, O., & Chamari, K. (2013). Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort. *Physiol Behav*, 119, 185-189. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.06.016>
- Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors. *Front Neurosci*, 11, 612. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612>
- Haller, N., Hübner, E., Stöggel, T., & Simon, P. (2022). Evidence-Based Recovery in Soccer - Low-Effort Approaches for Practitioners. *J Hum Kinet*, 82, 75-99. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0082>
- Halperin, I., & Emanuel, A. (2020). Rating of Perceived Effort: Methodological Concerns and Future Directions. *Sports Med*, 50(4), 679-687. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01229-z>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med*, 44 Suppl 2(Suppl 2), S139-147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2023). The social environment of talent development in youth sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: What is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16, 355. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868892>
- Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Rowsell, G. J., & Dawson, B. T. (2009). Generic versus small-sided game training in soccer. *Int J Sports Med*, 30(9), 636-642. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1220730>

- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports Med*, 41(3), 199-220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hills, S. P., Barrett, S., Busby, M., Kilduff, L. P., Barwood, M. J., Radcliffe, J. N., Cooke, C. B., & Russell, M. (2020). Profiling the Post-match Top-up Conditioning Practices of Professional Soccer Substitutes: An Analysis of Contextual Influences. *J Strength Cond Res*, 34(10), 2805-2814. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003721>
- Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., & Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Med Sci Sports Exerc*, 27(1), 106-112.
- Impellizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A., & Marcora, S. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, 36, 1042-1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(2), 270-273. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0935>
- Ispirlidis, I., Fatouros, I. G., Jamurtas, A. Z., Nikolaidis, M. G., Michailidis, I., Douroudos, I., Margonis, K., Chatzinikolaou, A., Kalistratos, E., Katrabasas, I., Alexiou, V., & Taxildaris, K. (2008). Time-course of changes in inflammatory and performance responses following a soccer game. *Clin J Sport Med*, 18(5), 423-431. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3181818e0b>
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Curr Opin Psychol*, 16, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Ju, W., Doran, D., Hawkins, R., Evans, M., Laws, A., & Bradley, P. S. (2023). Contextualised high-intensity running profiles of elite football players with reference to general and specialised tactical roles. *Biol Sport*, 40(1), 291-301. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.116003>
- Julian, R., Page, R. M., & Harper, L. D. (2021). The Effect of Fixture Congestion on Performance During Professional Male Soccer Match-Play: A Systematic Critical Review with Meta-Analysis. *Sports Med*, 51(2), 255-273. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01359-9>
- Kelly, A., Wilson, M. R., Jackson, D. T., Goldman, D. E., Turnnidge, J., Côté, J., & Williams, C. A. (2021). A multidisciplinary investigation into "playing-up" in academy football according to age phase. *J Sports Sci*, 39(8), 854-864. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1848117>
- Kinawy, R. N. (2025). Kicking off prosperity: unraveling the football-marketing Nexus in Saudi Arabia's tourism and economy. *Soccer & Society*, 26(5), 807-834. <https://doi.org/10.1080/14660970.2025.2506109>
- Kingdom of Saudi Arabia. *Vision 2030*. https://www.vision2030.gov.sa/media/rc0b5oy1/saudi_vision203.pdf
- Lago-Peñas, C., Lorenzo-Martinez, M., López-Del Campo, R., Resta, R., & Rey, E. (2023). Evolution of physical and technical parameters in the Spanish LaLiga 2012-2019. *Sci Med Footb*, 7(1), 41-46. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2049980>

- Lames, M., & Hansen, G. (2001). Designing observational systems to support top-level teams in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1, 83-90. <https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868251>
- Leiper, J. B., Molla, A. M., & Molla, A. M. (2003). Effects on health of fluid restriction during fasting in Ramadan. *Eur J Clin Nutr*, 57 Suppl 2, S30-38. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601899>
- Liu, T., Li, M., & Pu, X. (2025). Using Game-Based Compensatory Strategies in Non-Starter Soccer Players: Analyzing The Impact on Physical Fitness Development. *J Sports Sci Med*, 24(3), 495-502. <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.495>
- Loughead, T., Hardy, J., & Eys, M. (2006). The Nature of Athlete Leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29, 142-158.
- Loxston, C., Lawson, M., & Unnithan, V. (2019). Does environmental heat stress impact physical and technical match-play characteristics in football? *Science and Medicine in Football*, 3, 1-7. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1566763>
- Malone, J., Barrett, S., Barnes, C., Twist, C., & Drust, B. (2019). To Infinity and Beyond: The Use of GPS Devices within the Football Codes. *Science and Medicine in Football*, 4. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1679871>
- Malone, J. J., Lovell, R., Varley, M. C., & Coutts, A. J. (2017). Unpacking the Black Box: Applications and Considerations for Using GPS Devices in Sport. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(Suppl 2), S218-s226. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0236>
- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *J Strength Cond Res*, 32(12), 3511-3518. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002816>
- McLaren, S. J., Macpherson, T. W., Coutts, A. J., Hurst, C., Spears, I. R., & Weston, M. (2018). The Relationships Between Internal and External Measures of Training Load and Intensity in Team Sports: A Meta-Analysis. *Sports Med*, 48(3), 641-658. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0830-z>
- Merdad, R. A., Merdad, L. A., Nassif, R. A., El-Derwi, D., & Wali, S. O. (2014). Sleep habits in adolescents of Saudi Arabia; distinct patterns and extreme sleep schedules. *Sleep Med*, 15(11), 1370-1378. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.06.008>
- Miguel, M., Oliveira, R., Loureiro, N., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2021). Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052721>
- Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Position Specific Running Performances in Professional Football (Soccer): Influence of Different Tactical Formations. *Sports*, 8. <https://doi.org/10.3390/sports8120161>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci*, 21(7), 519-528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>

- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: a brief review. *J Sports Sci*, 23(6), 593-599. <https://doi.org/10.1080/02640410400021286>
- Mohr, M., Nybo, L., Grantham, J., & Racinais, S. (2012). Physiological responses and physical performance during football in the heat. *PLoS One*, 7(6), e39202. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039202>
- Morgans, R., Ju, W., Radnor, J., Zmijewski, P., Ryan, B., Haslam, C., King, M., Kavanagh, R., & Oliveira, R. (2025). The positional demands of explosive actions in elite soccer: Comparison of English Premier League and French Ligue 1. *Biol Sport*, 42(1), 81-87. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2025.139083>
- Mutz, M. (2024). A new flagship of global football: the rise of global attention towards Saudi Arabia's pro league. *Front Sports Act Living*, 6, 1293751. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1293751>
- 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 Med*, 42(12), 997-1015. <https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000>
- Nikolaidis, P. T., Clemente, F. M., van der Linden, C. M. I., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). Validity and Reliability of 10-Hz Global Positioning System to Assess In-line Movement and Change of Direction [Original Research]. *Frontiers in Physiology*, Volume 9 - 2018. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00228>
- Nobari, H., Alves, A. R., Haghighi, H., Clemente, F. M., Carlos-Vivas, J., Pérez-Gómez, J., & Ardigo, L. P. (2021). Association between Training Load and Well-Being Measures in Young Soccer Players during a Season. *Int J Environ Res Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094451>
- Novak, A. R., Impellizzeri, F. M., Trivedi, A., Coutts, A. J., & McCall, A. (2021). Analysis of the worst-case scenarios in an elite football team: Towards a better understanding and application. *J Sports Sci*, 39(16), 1850-1859. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1902138>
- Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2022). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: a full-season study. *Biol Sport*, 39(2), 397-406. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106148>
- Oliva-Lozano, J. M., Rojas-Valverde, D., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2020). Worst case scenario match analysis and contextual variables in professional soccer players: a longitudinal study. *Biol Sport*, 37(4), 429-436. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.97067>
- Owen, A., Djaoui, L., Newton, M., Malone, S., & Mendes, B. (2017). A contemporary multi-modal mechanical approach to training monitoring in elite professional soccer. *Science and Medicine in Football*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1334958>
- Owen, A., Weston, M., & Clancy, C. (2024). Between-microcycle variability of external soccer training loads through the evaluation of a contemporary periodisation training model 'CUPS'. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19, 2067-2077. <https://doi.org/10.1177/17479541241251424>

- Owen, A., Wong del, 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(8), 2104-2110. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f0a8a3>
- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *J Sport Exerc Psychol*, 33(1), 146-155. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.146>
- Plakias, S., Betsios, X., & Kalapotharakos, V. (2023). Bridging the gap: Leveraging Power BI to connect data science and soccer coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 23, 2543-2550. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.10292>
- Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2020). Internal training load monitoring in professional football: a systematic review of methods using rating of perceived exertion. *J Sports Med Phys Fitness*, 60(1), 160-171. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.19.10000-x>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design*. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- Reynolds, J., Connor, M., Jamil, M., & Beato, M. (2021). Quantifying and Comparing the Match Demands of U18, U23, and 1ST Team English Professional Soccer Players. *Front Physiol*, 12, 706451. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.706451>
- Rico-González, M., Oliveira, R., Palucci Vieira, L. H., Pino-Ortega, J., & Clemente, F. M. (2022). Players' performance during worst-case scenarios in professional soccer matches: a systematic review. *Biol Sport*, 39(3), 695-713. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.107022>
- Russell, M., West, D. J., Harper, L. D., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2015). Half-time strategies to enhance second-half performance in team-sports players: a review and recommendations. *Sports Med*, 45(3), 353-364. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0297-0>
- Ryba, T., Stambulova, N., Si, G., & Schinke, R. (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.779812>
- Ryom, K., Ravn, M., Düring, R., & Henriksen, K. (2020). Talent Development in Football—A Holistic Perspective: The Case of KRC Genk. *International Sport Coaching Journal*, 7, 1-10. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0045>
- Sadeghirad, B., Motaghipisheh, S., Kolaheidoz, F., Zahedi, M. J., & Haghdoost, A. A. (2014). Islamic fasting and weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutr*, 17(2), 396-406. <https://doi.org/10.1017/s1368980012005046>
- Sarmiento, H., Afonso, J., Clemente, F. M., Gouveia, É. R., Ordoñez-Saavedra, N., Silva, J. R., Barrera, J., Field, A., & Martinho, D. V. (2025). Unlocking the power of set pieces in men's professional football – a scoping review. *Int J Sports Med*, 46(08), 537-561. <https://doi.org/10.1055/a-2563-0323>
- Sarmiento, H., Martinho, D. V., Gouveia É. R., Afonso, J., Chmura, P., Field, A., Savedra, N. O., Oliveira, R., Praça, G., Silva, R., Barrera-Díaz, J., & Clemente, F. M. (2024). The Influence of Playing Position on Physical,

- Physiological, and Technical Demands in Adult Male Soccer Matches: A Systematic Scoping Review with Evidence Gap Map. *Sports Med*, 54(11), 2841-2864. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02088-z>
- Saudi Arabian Football, F. (2023). *Regulation for the Regulatory and Technical Requirements for Private Clubs to Obtain Membership and Participate in the Saudi Football Federation Championships 2023/2024*. <https://www.saff.com.sa/uploadcenter/saffFiles1566500398.pdf>
- Saudi Arabian Football, F. (2024, 2024/08/05). The second season of the Junior League will be held in the new season with the addition of the 12 and (14) years categories. <https://www.saff.com.sa/en/news.php?id=3187>
- Saudi Arabian Football Federation. (2021). *Saudi Arabian Football Transformation Strategy: Our Tactics for Tomorrow*. S. A. F. Federation. <https://www.saff.com.sa/uploadcenter/saffFilesdrjKL1725275413.pdf>
- Saudi Arabian Football Federation. (2023). The talent discovery program for boys and girls will be launched in Tabuk. <https://www.saff.com.sa/en/news.php?id=2552>
- Schreyer, D., & Singleton, C. (2023). *Cristiano of Arabia: Did Ronaldo Increase Saudi Pro League Attendances?* <https://doi.org/10.2139/ssrn.4552736>
- Serrano, J., Paulo, R., Honório, S., Batista, M., Duarte-Mendes, P., Rocha, J., Santos, J., Ramalho, A., Trindade, B., Silveira, P., Petrica, J., & Goulão, J. L. d. C. (2020). Abordagem teórica sobre a implementação de um modelo de jogo no futebol. In. Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/7337>
- Silva, H., Nakamura, F., Beato, M., & Marcelino, R. (2022). Acceleration and deceleration demands during training sessions in football: a systematic review. *Science and Medicine in Football*, 7. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2090600>
- Silva, J., Rumpf, M., Maxime, H., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 48. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8>
- Statsports. How accurate is the Tracker compared against other wearable trackers or watches? *STATSports Support Center*. <https://support.statsports.com/hc/en-us/articles/360011093337-How-accurate-is-the-Tracker-compared-against-other-wearable-trackers-or-watches>
- Statsports. Metrics. *STATSports Teams Support Center*. <https://elitesupport.statsports.com/hc/en-us/categories/12042236371869-Metrics>
- Statsports. What metrics does the Tracker measure? *STATSports Support Center*. <https://support.statsports.com/hc/en-us/articles/28995531421085-What-metrics-does-the-Tracker-measure>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *Lancet Glob Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(24)00150-5)

- Svoboda, A., Graeff, B., Bretherton, P., Safarikova, S., Fernandes, D., Al Droushi, A. R., & Knijnik, J. (2024). A quest for legitimacy? An exploratory study of the new meanings of sports and physical activity in contemporary Saudi Arabia. *International Review for the Sociology of Sport*, 1, 1. <https://doi.org/10.1177/10126902241231818>
- Tamarit, X. (2016). *Periodización táctica vs. periodización táctica*. LIBROFUTBOL.com. <https://www.librofutbol.com/product-page/comprarm-aacite-s-contacto-mail-periodizaci%C3%B3n-t%C3%A1ctica-vs-periodizaci%C3%B3n-t%C3%A1ctica>
- Tamarit, X. (2021). *Periodización Táctica Vs Periodización Táctica*. Librofutbol.com. https://books.google.com.sa/books/about/Periodizaci%C3%B3n_T%C3%A1ctica_Vs_Periodizaci%C3%B3n.html?id=13CZzgEACAAJ&redir_esc=y
- Taylor, T., Burdsey, D., & Jarvis, N. (2023). A critical review on sport and the Arabian Peninsula – the current state of play and future directions. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 15, 1-17. <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2206399>
- Thornton, H. R., Delaney, J. A., Duthie, G. M., & Dascombe, B. J. (2019). Developing Athlete Monitoring Systems in Team Sports: Data Analysis and Visualization. *Int J Sports Physiol Perform*, 14(6), 698-705. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0169>
- Trabelsi, K., Masmoudi, L., Ammar, A., Boukhris, O., Khacharem, A., Jemal, M., Zlitni, S., Bragazzi, N. L., Clark, C. C. T., Lastella, M., & Chtourou, H. (2021). The effects of Ramadan intermittent fasting on sleep-wake behaviour and daytime sleepiness in team sport referees. *J Sports Sci*, 39(21), 2411-2417. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1935672>
- Travassos, B., Davids, K., Araujo, D., & Esteves, P. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 89-95. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868633>
- Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A., & Drust, B. (2017). Training Load Monitoring in Team Sports: A Novel Framework Separating Physiological and Biomechanical Load-Adaptation Pathways. *Sports Med*, 47(11), 2135-2142. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0714-2>
- Wiig, H., Raastad, T., Luteberget, L. S., Ims, I., & Spencer, M. (2019). External Load Variables Affect Recovery Markers up to 72 h After Semiprofessional Football Matches. *Front Physiol*, 10, 689. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00689>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *J Sports Sci*, 18(9), 657-667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Zech, H. (1971). *Das große Lexikon des Sports: Technik, Taktik, Regeln, Geräte, Übungsstätten*. S. Fischer.
- Zerhouni, M. (1980). *Principes de base du football contemporain*. Fleury.

ANEXOS

ANEXO A - Avaliação Individual do plantel

JOGADOR 1 - FS DEFESA CENTRAL

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	4	1x1	6	Endurance	5	Determinação	5
Remate	3	Marcação	6	Força	5	Bravura	5
Primeiro toque	5	Desarme	6	Velocidade	6	Liderança	2
Cabeceamento	6	Cabeceamento	6	Coordenação	7	Foco em equipa	6
Passe	6	Antecipação	6			Concentração	6
Passe longo	6	Posicionamento	6			Irreverência	4
GERAL - 50		GERAL - 60		GERAL - 58		GERAL - 49	

JOGADOR 2 - IS DEFESA CENTRAL

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	3	1x1	7	Endurance	8	Determinação	8
Remate	3	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	7	Desarme	7	Velocidade	8	Liderança	8
Cabeceamento	6	Cabeceamento	7	Coordenação	8	Foco em equipa	8
Passe	7	Antecipação	7			Concentração	8
Passe longo	7	Posicionamento	7			Irreverência	8
GERAL - 58		GERAL - 70		GERAL - 80		GERAL - 80	

JOGADOR 3 - YM DEFESA CENTRAL

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	3	1x1	5	Endurance	7	Determinação	6
Remate	3	Marcação	5	Força	7	Bravura	3
Primeiro toque	5	Desarme	5	Velocidade	6	Liderança	3
Cabeceamento	5	Cabeceamento	6	Coordenação	7	Foco em equipa	2
Passe	6	Antecipação	6			Concentração	6
Passe longo	7	Posicionamento	7			Irreverência	6
GERAL - 50		GERAL - 57		GERAL - 68		GERAL - 47	

JOGADOR 4 - AR DEFESA CENTRAL

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	2	1x1	7	Endurance	7	Determinação	6
Remate	5	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	3	Desarme	7	Velocidade	7	Liderança	4
Cabeceamento	6	Cabeceamento	7	Coordenação	5	Foco em equipa	6

Passe	6	Antecipação	7	Concentração	4
Passe longo	5	Posicionamento	5	Irreverência	6
GERAL - 47		GERAL - 67		GERAL - 68	

JOGADOR 5 - JA

DEFESA CENTRAL / LATERAL DIREITO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	2	1x1	7	Endurance	8	Determinação	8
Remate	2	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	3	Desarme	7	Velocidade	8	Liderança	8
Cabeceamento	8	Cabeceamento	8	Coordenação	7	Foco em equipa	8
Passe	5	Antecipação	7			Concentração	8
Passe longo	2	Posicionamento	7			Irreverência	7
GERAL - 43		GERAL - 72		GERAL - 78		GERAL - 80	

JOGADOR 6 - HO

LATERAL DIREITO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	6	Endurance	8	Determinação	8
Remate	4	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	5	Desarme	7	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	5	Cabeceamento	6	Coordenação	7	Foco em equipa	6
Passe	6	Antecipação	7			Concentração	5
Passe longo	2	Posicionamento	4			Irreverência	6
GERAL - 47		GERAL - 63		GERAL - 78		GERAL - 62	

JOGADOR 7 - BR

LATERAL DIREITO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	8	1x1	9	Endurance	7	Determinação	8
Remate	7	Marcação	8	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	8	Desarme	6	Velocidade	9	Liderança	7
Cabeceamento	5	Cabeceamento	5	Coordenação	7	Foco em equipa	8
Passe	7	Antecipação	6			Concentração	7
Passe longo	7	Posicionamento	7			Irreverência	7
GERAL - 71		GERAL - 70		GERAL - 78		GERAL - 75	

JOGADOR 8 - YS

LATERAL ESQUERDO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	8	1x1	8	Endurance	9	Determinação	8
Remate	7	Marcação	7	Força	7	Bravura	7
Primeiro toque	9	Desarme	8	Velocidade	8	Liderança	6
Cabeceamento	6	Cabeceamento	7	Coordenação	7	Foco em equipa	9
Passe	7	Antecipação	8			Concentração	9

Passe longo	7	Posicionamento	8	Irreverência	9
GERAL - 74		GERAL - 77		GERAL - 81	

JOGADOR 9 - OS

LATERAL ESQUERDO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	7	1x1	5	Endurance	8	Determinação	7
Remate	6	Marcação	5	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	6	Desarme	5	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	4	Cabeceamento	5	Coordenação	8	Foco em equipa	5
Passe	7	Antecipação	5			Concentração	5
Passe longo	4	Posicionamento	5			Irreverência	7
GERAL - 58		GERAL - 50		GERAL - 80		GERAL - 60	

JOGADOR 10 - SA

LATERAL ESQUERDO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	6	1x1	7	Endurance	7	Determinação	7
Remate	6	Marcação	7	Força	7	Bravura	7
Primeiro toque	6	Desarme	7	Velocidade	7	Liderança	4
Cabeceamento	6	Cabeceamento	7	Coordenação	7	Foco em equipa	8
Passe	6	Antecipação	7			Concentração	8
Passe longo	6	Posicionamento	4			Irreverência	8
GERAL - 60		GERAL - 66		GERAL - 78		GERAL - 71	

JOGADOR 11 - KH

MÉDIO CENTRO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	5	Endurance	6	Determinação	6
Remate	5	Marcação	7	Força	7	Bravura	8
Primeiro toque	5	Desarme	6	Velocidade	4	Liderança	5
Cabeceamento	7	Cabeceamento	7	Coordenação	7	Foco em equipa	6
Passe	7	Antecipação	6			Concentração	7
Passe longo	7	Posicionamento	6			Irreverência	7
GERAL - 61		GERAL - 62		GERAL - 60		GERAL - 66	

JOGADOR 12 - YO

MÉDIO CENTRO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	6	1x1	7	Endurance	9	Determinação	9
Remate	6	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	6	Desarme	8	Velocidade	8	Liderança	9
Cabeceamento	8	Cabeceamento	8	Coordenação	7	Foco em equipa	9
Passe	7	Antecipação	7			Concentração	9
Passe longo	6	Posicionamento	9			Irreverência	9

GERAL - 65		GERAL - 77		GERAL - 80		GERAL - 86	
JOGADOR 13 - NW							
MÉDIO CENTRO							
OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	5	Endurance	6	Determinação	5
Remate	5	Marcação	7	Força	7	Bravura	8
Primeiro toque	5	Desarme	6	Velocidade	4	Liderança	5
Cabeceamento	7	Cabeceamento	7	Coordenação	7	Foco em equipa	6
Passe	7	Antecipação	6			Concentração	7
Passe longo	7	Posicionamento	6			Irreverência	7
GERAL - 61		GERAL - 62		GERAL - 60		GERAL - 66	
JOGADOR 14 - AQ							
MÉDIO CENTRO / MÉDIO INTERIOR							
OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	6	Endurance	7	Determinação	7
Remate	5	Marcação	7	Força	7	Bravura	8
Primeiro toque	6	Desarme	6	Velocidade	7	Liderança	7
Cabeceamento	6	Cabeceamento	6	Coordenação	5	Foco em equipa	8
Passe	7	Antecipação	6			Concentração	8
Passe longo	5	Posicionamento	7			Irreverência	5
GERAL - 57		GERAL - 64		GERAL - 66		GERAL - 72	
JOGADOR 15 - SL							
MÉDIO INTERIOR							
OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	2	1x1	7	Endurance	9	Determinação	8
Remate	3	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	4	Desarme	7	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	6	Cabeceamento	7	Coordenação	7	Foco em equipa	9
Passe	6	Antecipação	7			Concentração	9
Passe longo	5	Posicionamento	9			Irreverência	8
GERAL - 46		GERAL - 74		GERAL - 80		GERAL - 77	
JOGADOR 16 - ML							
MÉDIO INTERIOR							
OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	8	1x1	6	Endurance	8	Determinação	8
Remate	7	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	7	Desarme	7	Velocidade	8	Liderança	7
Cabeceamento	6	Cabeceamento	6	Coordenação	8	Foco em equipa	8
Passe	7	Antecipação	7			Concentração	9
Passe longo	7	Posicionamento	7			Irreverência	8
GERAL - 70		GERAL - 67		GERAL - 80		GERAL - 80	

JOGADOR 17 - SF**MÉDIO INTERIOR**

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	7	1x1	7	Endurance	7	Determinação	6
Remate	8	Marcação	6	Força	7	Bravura	7
Primeiro toque	8	Desarme	8	Velocidade	7	Liderança	5
Cabeceamento	6	Cabeceamento	6	Coordenação	8	Foco em equipa	8
Passe	8	Antecipação	7			Concentração	8
Passe longo	5	Posicionamento	7			Irreverência	8
GERAL - 71		GERAL - 69		GERAL - 73		GERAL - 71	

JOGADOR 18 - MJ**MÉDIO INTERIOR**

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	6	1x1	2	Endurance	4	Determinação	3
Remate	4	Marcação	2	Força	4	Bravura	3
Primeiro toque	7	Desarme	3	Velocidade	4	Liderança	2
Cabeceamento	4	Cabeceamento	2	Coordenação	7	Foco em equipa	2
Passe	7	Antecipação	2			Concentração	2
Passe longo	3	Posicionamento	2			Irreverência	4
GERAL - 54		GERAL - 22		GERAL - 49		GERAL - 28	

JOGADOR 19 - AB**EXTREMO / AVANÇADO**

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	7	1x1	3	Endurance	7	Determinação	4
Remate	6	Marcação	3	Força	7	Bravura	3
Primeiro toque	7	Desarme	3	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	6	Cabeceamento	5	Coordenação	8	Foco em equipa	3
Passe	6	Antecipação	3			Concentração	4
Passe longo	8	Posicionamento	3			Irreverência	7
GERAL - 62		GERAL - 34		GERAL - 75		GERAL - 41	

JOGADOR 20 - HM**EXTREMO**

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	5	Endurance	8	Determinação	7
Remate	5	Marcação	5	Força	8	Bravura	7
Primeiro toque	5	Desarme	5	Velocidade	8	Liderança	7
Cabeceamento	5	Cabeceamento	5	Coordenação	8	Foco em equipa	7
Passe	5	Antecipação	5			Concentração	7
Passe longo	5	Posicionamento	5			Irreverência	7
GERAL - 50		GERAL - 50		GERAL - 80		GERAL - 70	

JOGADOR 21 - AS

EXTREMO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	8	1x1	7	Endurance	3	Determinação	7
Remate	6	Marcação	6	Força	7	Bravura	7
Primeiro toque	7	Desarme	5	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	6	Cabeceamento	6	Coordenação	7	Foco em equipa	3
Passe	7	Antecipação	5			Concentração	3
Passe longo	6	Posicionamento	3			Irreverência	7
GERAL - 67		GERAL - 55		GERAL - 65		GERAL - 53	

JOGADOR 22 - MH

EXTREMO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	4	1x1	6	Endurance	7	Determinação	8
Remate	4	Marcação	7	Força	7	Bravura	8
Primeiro toque	4	Desarme	7	Velocidade	7	Liderança	7
Cabeceamento	4	Cabeceamento	5	Coordenação	7	Foco em equipa	8
Passe	5	Antecipação	5			Concentração	8
Passe longo	2	Posicionamento	8			Irreverência	7
GERAL - 39		GERAL - 66		GERAL - 70		GERAL - 77	

JOGADOR 23 - EZ

AVANÇADO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	5	1x1	6	Endurance	6	Determinação	9
Remate	7	Marcação	6	Força	8	Bravura	7
Primeiro toque	6	Desarme	5	Velocidade	6	Liderança	6
Cabeceamento	8	Cabeceamento	8	Coordenação	6	Foco em equipa	8
Passe	5	Antecipação	6			Concentração	5
Passe longo	5	Posicionamento	6			Irreverência	6
GERAL - 61		GERAL - 62		GERAL - 66		GERAL - 70	

JOGADOR 24 - AL

AVANÇADO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	7	1x1	2	Endurance	7	Determinação	8
Remate	6	Marcação	3	Força	6	Bravura	7
Primeiro toque	7	Desarme	3	Velocidade	8	Liderança	2
Cabeceamento	4	Cabeceamento	4	Coordenação	9	Foco em equipa	6
Passe	7	Antecipação	5			Concentração	6
Passe longo	3	Posicionamento	6			Irreverência	8
GERAL - 59		GERAL - 41		GERAL - 76		GERAL - 65	

JOGADOR 25 - YH

AVANÇADO/EXTREMO

OFENSIVO		DEFENSIVO		FÍSICO		MENTAL	
1x1	4	1x1	6	Endurance	4	Determinação	9
Remate	6	Marcação	7	Força	8	Bravura	8
Primeiro toque	2	Desarme	8	Velocidade	9	Liderança	2
Cabeceamento	7	Cabeceamento	8	Coordenação	4	Foco em equipa	9
Passe	6	Antecipação	6			Concentração	8
Passe longo	2	Posicionamento	7			Irreverência	8
GERAL - 49		GERAL - 70		GERAL - 67		GERAL - 77	

ANEXO B - MD+2 - UT71 - Dia 09/11/2025

AL-ULA U17		TRAINING PLAN SESSION				U17 UT No. 71		
SESSION INFORMATION								
Date: 09/11/2025		Time: 18:00-20:00	Duration: 120 min	MD/GD: MD+2	No. Players: 26	Staff: 6		
Location: - Islamic University of Madinah		Theme: Team tactic + possession	Load: - 5/2	Equipment: Balls, bibs, cones, mini goals	General objective: recovery + compensatory work	Notes: -		
SESSION SUMMARY								
#	Exercise		Theme	Time	Space	Objective/Notes		
1	Ball Possession WU		Small sided game	12 min	20 x 25 m	Rondo + offensive principles		
2	Attack organization		Team Tactic	20 min	60 x 40 m	Create superiority + finishing zones		
3	Competitive game		Team Tactic	20 min	60 x 40 m	Free play with competitive rules		
4								
EX. 01		Exercise name: Ball Possession w/mini goals					Duration: 12 min	
			Organization: Rondo / ball possession		Space/Equipment: 20 x 25 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: - 4x3 min.		
			Description / dynamics: Ball possession: 10 passes = 1 points; 15 passes = 2 points. Defending team recovers and attacks mini goals; can use joker outside.					
			Rules/constraints: 10 passes = 1 pt; 15 passes = 2 pts. After recovery attack mini goals.		Coaching points: Offensive principles; find free player; wrong man in pressure; find space; body position.		Objectives: Tec.: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization; Defensive Transition Physical: Strength	
			Success criteria / notes: Theme: Small sided game					
EX. 02		Exercise name: Attack organization					Duration: 20 min	
			Organization: 4v2 square + attack to formal goal.		Space/Equipment: 60 x 40 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: - 4x5 min		
			Description / dynamics: Blue must complete 5 passes in the square to leave and attack. If ball goes wide, it cannot return central; attack 1v1/cross. Red defends and can counter after recovery.					
			Rules/constraints: 5 passes to leave the square. Wide corridor: no return to central corridor. Red counters after recovery.		Coaching points: Find free player; mobility; create superiority; attack finishing zones; defend the cross.		Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization Physical: Endurance	
			Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.					
EX. 03		Exercise name: Competitive game					Duration: 24 min	
			Organization: Two teams, competitive game.		Space/Equipment: 60 x 40 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: - 4x6 min		
			Description / dynamics: Competition game. No corners, only throw-ins. Losing team fixes the goal; winning team takes a picture.					
			Rules/constraints: No corners; throw-ins only. Competitive scoring rules.		Coaching points: Offensive principles; find free player; wrong man in pressure; mobility; find space to progress; vertical pass.		Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Defensive Organization; Attacking Organization Physical: Endurance	
			Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.					
EX.								
			Organization:		Space/Equipment:		Sets/Reps/Rest: -	
			Description / dynamics:					
			Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:	
			Success criteria / notes:					
EX.								
			Organization:		Space/Equipment:		Sets/Reps/Rest: -	
			Description / dynamics:					
			Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:	
			Success criteria / notes:					
Load notes: -		GPS target: ++ HSR / + ACC / + DCC						

ANEXO C - MD- 4 - UT72 - Dia 10/11/2025

AL-ULA U17		TRAINING PLAN SESSION				U17 UT No. 72	
SESSION INFORMATION							
Date: 10/11/2025		Time: 17:00-18:30	Duration: 67 min	MD/GD: MD-4	No. Players: 24	Staff: 4	
Location: Islamic University of Madinah		Theme: ST + ACC/DCC	Load: 5/6	Equipment: Balls, bibs, cones, mini goals	General objective: Micro-aspects: 3 corridors + finishing, ACC/DCC...		Notes: -
SESSION SUMMARY							
#	Exercise		Theme	Time	Space	Objective/Notes	
1	SAQ + Ball Possession		S&C + SSG	(6+6) 12 min	- / 20x25	SAQ + possession principles	
2	Build Up 2nd phase		Team Tactic	15 min	80 x 60 m	Brake pressure and progress	
3	Defending 3 Corridors		Team Tactic	15 min	50 x 50 m	Organised defending + transition	
4	Game 8v8 compactness		Team Tactic	25 min	35 x 40 m	Compactness + finishing	
EX. 1A		Exercise name: SAQ (Mirror)				Duration: 6 min	
		Organization: 2 groups in opposite sides; strength stations.		Space/Equipment: - x - m Balls, bibs, cones, mini-goals		Sets/Reps/Rest: 8 reps 2(2x2) -	
Description / dynamics: Strength stations focused on speed, agility and quickness.							
Rules/constraints: Work in mirror stations; rotate by group.				Coaching points: Fast reaction; quality of movement; body control; high intensity in each rep.		Objectives: Técnico: - Tactical: - Physical: Strength; Speed; Agility; Quickness	
Success criteria / notes: Theme: Strength & Conditioning. Execution aligned with the exercise objective.							
EX. 1B		Exercise name: Ball Possession WU				Duration: 6 min	
		Organization: Rondo / ball possession with outside joker.		Space/Equipment: 20 x 25 m Balls, bibs, cones, mini goals		Sets/Reps/Rest: Sets 2x3 min	
Description / dynamics: Ball possession: 10 passes = 1 points; 15 passes = 2 points. Defenders recover and attack mini goals with joker outside.							
Rules/constraints: 10 passes = 1 pt; 15 passes = 2 pts. After recovery attack mini goals.				Coaching points: Offensive principles; find free player; wrong man in pressure; find space; body position.		Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization; Defensive Transition Physical: Strength	
Success criteria / notes: Theme: Small sided game. Execution aligned with the exercise objective.							
EX. 2A		Exercise name: Build Up 2nd phase				Duration: 15 min	
		Organization: GK/CB start; blue attack mini-goals, red counter to formal goal.		Space/Equipment: 80 x 60 m Balls, bibs, cones, mini goals		Sets/Reps/Rest: 3x5 min	
Description / dynamics: Ball starts from GK to CB depending on pressure structure. Blue attacks mini goals; after recovery red attacks formal goal.							
Rules/constraints: Progress after braking pressure. Red counters after recovery.				Coaching points: Brake pressure; see structure; create space to move forward; see free player; counter-movements.		Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization Physical: Strength	
Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.							
EX. 2B		Exercise name: DEFENDING 3 CORRIDORS				Duration: 15 min	
		Organization: 6 attackers vs GK+7 organized defending.		Space/Equipment: 50 x 50 m Balls, bibs, cones, mini goals		Sets/Reps/Rest: 3x 5 min	
Description / dynamics: A game played in half-field, with a team of 6 playing freely, composed of midfielders and forwards. They must score in a designated goal. The team, with defenders and midfielders plus a GK, defends in an organized manner according to the ball's path and prior instructions on occupying space. After recovering the ball, they transition to a quick attack towards a mini goal.							
Rules/constraints: 6 attackers free to score. GK+7 defend; after recovery maximum 4 passes to finish in mini goal.				Coaching points: Ball side: FB+MF+DM+CB defend. Central corridor: CB + 3 midfielders. Far side manages cover/marking.		Objectives: Técnico: - Tactical: Attacking Transition; Defensive Organization Physical: Strength	
Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.							
EX. 3		Exercise name: Game 8v8 compactness + finishing				Duration: 25 min	
NO IMAGE		Organization: 8v8 + GK game.		Space/Equipment: 35 x 40 m Balls, bibs, cones, mini goals		Sets/Reps/Rest: 6x4 min	
Description / dynamics: Two teams face each other in a game - The goal is valid if the scoring team has taken all of its players (except the goalkeeper) over the halfway line; if this does not happen the goal will not be valid - If either team scores a goal and one or more players of the opposing team that conceded the goal have remained in the opposite half of the field without returning to their defensive half of the field, the goal is worth double.							
Rules/constraints: Free touches. Offside beyond halfway line. Compact team required for valid goal.				Coaching points: Keep team compact; raise defensive line; pressure after loss; transition phase; strong interactions.		Objectives: Técnico: - Tactical: Compactness; Pressing; Attacking Organization; Finishing Physical: Balance; Strength	
Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.							
Load notes: 4		GPS target: + ACC / + DCC					

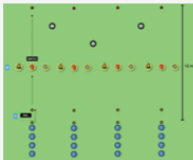
ANEXO D - MD- 3 - UT73 - Dia 11/11/2025

AL-ULA U17		TRAINING PLAN SESSION			U17 UT No. 73	
SESSION INFORMATION						
Date: 11/11/2025		Time: 17:00-18:30	Duration: 80 min	MD/GD: MD-3	No. Players: 27	Staff: 5
Location: Islamic University of Madinah		Theme: Defensive strategy + HSR	Load: - 7	Equipment: Balls, bibs, cones, mini goals	General objective: Prepare defensive strategy; accumulate distance...	Notes: -
SESSION SUMMARY						
#	Exercise	Theme	Time	Space	Objective/Notes	
1	Warm-up -	prepare game sit. Team Tactic	5 min	-	-	
2	Defensive Org VRs 3x4x3	Team Tactic	35 min	50 x 100 m	Defensive strategy vs 3-4-3	
3	Finishing and shot outside	Team Tactic	35 min	50 x 100 m	Outside shots + final third	
EX. 01		Exercise name: Defensive Org VRs 3x4x3				Duration: 35 min
		Organization: Formal game: 10+GK vs 10+GK.		Space/Equipment: 50 x 100 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: 3x10 min + rest	
		Description / dynamics: One team reproduces opponent offensive plan; the other applies our defensive strategy.				
		Rules/constraints: Follow tactical guidelines to counter long/short ball distribution in 3-4-3 formation	Coaching points: Defensive line control: cover depth; pressing triggers; zone defense; recovery after pressure.		Objectives: Técnico: Tactical: Defensive Organization; Depth; Press; Recovery; Zone Defense Physical: Endurance	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX. 02		Exercise name: Finishing and Shot outside				Duration: 35 min
		Organization: GK+8 vs 8+GK.		Space/Equipment: 50 x 100 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: 3x10 min + rest	
		Description / dynamics: Normal play with objective of activating outside shots and arriving in the final third to finish.				
		Rules/constraints: Goal valid with >=5 players in last 15m. Goal before 15m = 4 pts. Team conceding is replaced. Max 4 min games.	Coaching points: Vertical movement after pass; opposite-side movement to attack finishing zones; outside shot.		Objectives: Técnico: Tactical: Attacking Organization; Finishing Physical: Endurance	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX.						
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest: -	
		Description / dynamics:				
		Rules/constraints:	Coaching points:		Objectives:	
		Success criteria / notes:				
EX.						
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest: -	
		Description / dynamics:				
		Rules/constraints:	Coaching points:		Objectives:	
		Success criteria / notes:				
EX.		Duration: 25 min				
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest:	
		Description / dynamics:				
		Rules/constraints:	Coaching points:		Objectives:	
		Success criteria / notes:				
Load notes: GPS target: ++ TD / ++ HSR / +SD						

ANEXO E - MD- 2 - UT74 - Dia 12/11/2025

AL-ULA U17		TRAINING PLAN SESSION			U17 UT No. 74	
SESSION INFORMATION						
Date: 12/11/2025		Time: 17:00-18:30	Duration: 60 min	MD/GD: MD-2	No. Players: 27	Staff: 0
Location: Islamic University of Madinah		Theme: Build-up + creation	Load: - 4	Equipment: Balls, bibs, cones, mini goals	General objective: Break M-M pressure; creation; preparation vs 5-...	Notes: -
SESSION SUMMARY						
#	Exercise		Theme	Time	Space	Objective/Notes
1	Warm up + Sprint		Max Speed Sprints	10 min	35/40 m	Injury Prevention
2A	Build Up Goal Kick M-M		Team Tactic	10 min	Half pitch	Break 1st pressure line
2B	Creation		Team Tactic	10 min	Half pitch	Create superiority + finishing
3	Build Up - Creation		Team Tactic	12 min	Full pitch	Break M-M + progress
3A	Buildup 2nd phase vs 5-4-1		Team Tactic	12 min	Full pitch	Progress vs 5-4-1
EX. 2A		Exercise name: Build Up Goal Kick M-M				Duration: 10 min
		Organization: GK/CB start; blue attacks mini goals; red counters formal goal.		Space/Equipment: 80 x 60 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: Sets 2 with recovery	
		Description / dynamics: Ball starts from GK or CB depending on pressure structure. Blue attacks mini goals; after recovery red attacks formal goal.				
		Rules/constraints: Progress after breaking first pressure line. Red counter after recovery.		Coaching points: Break 1st line vs M-M; horizontal/vertical circulation; wrong/free man; find space; ST drops to create superiority.	Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization Physical: Power/Speed	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX. 2B		Exercise name: Creation				Duration: 10 min
		Organization: Coach starts through CM; blue attacks formal goal.		Space/Equipment: 60 x 40 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: Sets 2 with recovery	
		Description / dynamics: In box zone only one red defender can defend. Red attacks mini goals after recovery; blue attacks formal goal.				
		Rules/constraints: Create 2v1 and finish. If no space, change side.		Coaching points: Create superiority; drive to pin; pass or shoot; mobility; finishing zones.	Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization Physical: Power/Speed	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX. 3		Exercise name: Build Up - Creation				Duration: 12 min
		Organization: GK/CB start; red defends goal-kick.		Space/Equipment: 110 x 60 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: Sets 1 + feedback	
		Description / dynamics: Blue must brake pressure structure and arrive in second zone to attack the goal.				
		Rules/constraints: Analyze CB-ST relationship. If CB presses ST, long ball in central corridor for winger's attack.		Coaching points: Break M-M pressure; short build-up positioning; wrong/free man; find progression space.	Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization Physical: -	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX. 3A		Exercise name: Build up 2nd phase vs 5-4-1				Duration: 12 min
		Organization: Blue starts in possession to attack goal.		Space/Equipment: 50 x 100 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: Sets 1 + feedback	
		Description / dynamics: Red presses in 5-4-1 and has 10 seconds to attack after recovery.				
		Rules/constraints: 10 seconds to attack after recovery. Wingers ready to attack depth.		Coaching points: Break ST pressure; drive to pin; short and long solutions; dynamics to create space; move forward.	Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Attacking Organization; Defensive Transition Physical: Speed	
		Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.				
EX.						Duration: 25 min
		Organization:		Space/Equipment:		Sets/Reps/Rest:
		Description / dynamics:				
		Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:
		Success criteria / notes:				
Load notes:		GPS target: ++ MAX SPEED / + SD				

ANEXO F - MD- 1 - UT75 - Dia 13/11/2025

AL-ULA U17		TRAINING PLAN SESSION			U17 UT No. 75	
SESSION INFORMATION						
Date: 13/11/2025		Time: 17:00-18:00	Duration: 45 min	MD/GD: MD-1	No. Players: 23	Staff: 5
Location: Islamic University of Madinah		Theme: Set pieces + SR	Load: - 2	Equipment: Balls, bibs, cones, mini goals	General objective: Set pieces; mid-block defensive org.; free kick...	Notes: -
SESSION SUMMARY						
#	Exercise	Theme	Time	Space	Objective/Notes	
1	Reaction Drill (Switch)	Speed reaction	6 min	- x 12 m	Reaction time + quickness	
2	Def/Off Set Pieces	Team Tactic	40 min	70 x 50 m	Set pieces + second ball	
EX. 01						
Exercise name: REACTION DRILL (SWITCH)					Duration: 6 min	
		Organization: Players react to switch stimulus and accelerate into assigned zone.		Space/Equipment: - x 12 m Balls, bibs, cones, mini-goals	Sets/Reps/Rest: - 3 reps each player	
Description / dynamics: Short reaction drill focused on neuromuscular activation and quickness before tactical work.						
Rules/constraints: React on signal; quality and speed in each action.		Coaching points: Ready stance; fast first step; scan signal; controlled deceleration.		Objectives: Técnico: - Tactical: - Physical: Reaction Time; Quickness		
Success criteria / notes: Theme: Strength & Conditioning. Execution aligned with the exercise objective.						
EX. 02						
Exercise name: DEFENSIVE/OFFENSIVE SET PIECES					Duration: 40 min	
		Organization: GK+10 x GK+10.		Space/Equipment: 70 x 50 m Balls, bibs, cones, mini goals	Sets/Reps/Rest: Sets 2x20 min	
Description / dynamics: Game always starts with a Set piece and continues 30 seconds after.						
Rules/constraints: Follow specific instructions for set pieces with 30-second interval before second ball.		Coaching points: Distance between zones; zone to attack; support placement; HxH contact; short corner; leave area without losing marking; second ball transition.		Objectives: Técnico: ATT - Technical Goal Tactical: Defensive Set-Pieces; Attacking Set-Pieces; Throw-in Physical: Recovery		
Success criteria / notes: Theme: Team Tactic. Execution aligned with the exercise objective.						
EX.						
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest: -	
Description / dynamics:						
Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:		
Success criteria / notes:						
EX.						
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest: -	
Description / dynamics:						
Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:		
Success criteria / notes:						
EX.						
		Organization:		Space/Equipment:	Sets/Reps/Rest:	
Description / dynamics:						
Rules/constraints:		Coaching points:		Objectives:		
Success criteria / notes:						
Load notes:						
GPS target:						

ANEXO G - Periodização anual e semanal das sessões de Ginásio / Prevenção de Lesão

