



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

RECOMENDAÇÕES PARA O PERÍODO TRANSITÓRIO

Hoje a arbitragem Portuguesa com os seus vários centros de treino (através Liga Portuguesa de Futebol Profissional e de algumas Associações Distritais) esta dotada de uma excelente ferramenta para que os seus árbitros se possam desenvolver e aperfeiçoar ao nível físico, técnico e psicológico. Por outro lado, todos aqueles que por motivos vários não podem/conseguem participar nas actividades desenvolvidas por esses centros, sempre têm, aqui, na página da APAF, a possibilidade de poderem desenvolver todas as suas capacidades físico, técnico e psicológico que os demais participantes dos centros de treino, bastando para isso vontade, querer e um simples clic....

Tendo sido o responsável pela elaboração do planeamento de treino semanal nesta época desportiva, foi-me solicitado que realizasse um pequeno texto que promova a consciencialização de todos os árbitros, para a importância de alguns comportamentos e atitudes a ter durante o período de “descanso” que se avizinha.

Como é sabido, todos os campeonatos desportivos oficiais chegaram ao fim e com isto, todos os seus protagonistas terão á sua frente um período dito de descanso ou transitório.

Este período prolonga-se durante o mês de Junho, e caracteriza-se por um claro decréscimo do estado de forma, com o objectivo de regenerar física e mentalmente o organismo.

No entanto, existem um conjunto de cuidados a ter, para que quando, no período preparatório (meses de Julho e Agosto) tiver início a nova época desportiva, a carga física aplicada seja melhor tolerada e assimilada.

Desta forma irão ser produzidas algumas recomendações quer ao nível físico quer ao nível alimentar para que o período transitório seja feito de forma a não comprometer posteriormente o início de época, que faço lembrar, terá neste ano a introdução das novas provas físicas....



Recomendações Alimentares

- Beber muita água (particularmente antes das refeições);
- Evitar o consumo de álcool e bebidas gaseificadas;
- Evitar o excesso de sal na comida e saladas;
- Comer muita salada (particularmente antes das refeições);
- Evitar o consumo de doces;
- Ingerir mais peixe do que carne;
- Na ingestão de carne, comer preferencialmente carnes brancas (aves);
- Consuma diariamente fibras (frutas, legumes, cereais, pão integral);
- Controlar o consumo de gorduras (manteiga; natas; enchidos);
- Faça habitualmente 4 a 5 refeições diárias.

Recomendações Físicas

Fase 1 (primeiras 2 - 3 semanas)

- Não deixe de treinar abruptamente;
- Nas primeiras 2 semanas, realize actividade física pelo menos, 2 a 3 vezes por semana, e de preferência diferente daquela que habitualmente fazia;
- Sempre que puder, realize actividade física de baixa intensidade e predominantemente aeróbia, como corrida continua, caminhadas, andar de bicicleta, nadar;
- Tenha cuidado com os jogos desportivos, evitar as lesões;
- Durante este período, é importante a manutenção dos níveis de força média e superior.
- Sempre que possa, faça abdominais, dorsais, força de braços;



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Fase 2

- Aumente para, pelo menos, 3 a 4 sessões de treino semanal (finais de Junho, principio de Julho) alternando a corrida contínua, com longos passeios de bicicleta, evitando nesta fase os jogos desportivos.

- Aumente a carga de treino quer ao nível da intensidade quer ao nível da duração (de um modo progressivo)

Espero esta informação consiga chegar até vós, no sentido de terem a noção da importância que estes aspectos têm na promoção, não só para uma vida mas saudável, mas acima de tudo, na preparação física e mental para os novos desafios que ai vêm.

Boas férias, saudações desportivas do vosso “treinador online”.

Mestre José Dias