O Super ano de Peter Sagan por Nuno Sabido

Os Truques e os segredos dos ciclistas profissionais do world tour num total de 24pág.

Desporto&Esport

Edição 11• 2017

www.desportoeesport.com

Corrida

24 páginas de perguntas e respostas sobre tudo o que sempre quis saber sobre corrida!

Jorge Silvério Psicologia

"O estudo científico do comportamento das pessoas envolvidas no desporto e no exercício ou actividade física"

Lionel Messi Corpo & Cérebro do génio Argentino

Liderança António Fidalgo Congruente

Paris 2016 começou em Atenas 2014

Alexandre Monteiro analisa José Peseiro

Futsal

Andebol

Champions que futuro?

Scouting

Golfe desportivo

Universalidade do futebol e dicas de fitness

#Bourne Treine como um Super Espião

Moneyball no Futebol

Nós conhecemos a ciência da vitória no futebol e contamos-lha num especial de 34 páginas

Está a ler uma amostra da 11 edição da Revista Desporto&Esport

Se gosta de desporto, ou esporte como falam os nossos irmãos do outro lado do atlântico, está no sítio certo!

Porque falar e discutir desporto é a nossa única prioridade! E fazemo-lo como nenhuma outra revista em português o faz.

Seja treinador, atleta ou simplesmente uma fã de desporto vai encontrar nas 200 páginas da nossa revista inúmeras matérias do seu interesse, que o vão ajudar a compreender melhor a sua modalidade preferida e se caso for, fazê-lo evoluir no desporto que pratica ou treina!

Gratuitamente oferecemos aos nossos leitores as próximas 30 páginas, mas poderá comprar a versão total usando os links abaixo: é só carregar na opção que mais lhe agrade, e terá para sempre nos seus dispositivos as nossas páginas para consultar e ler quando quiser! E lembre-se: Juntos caminhamos mais longe!

GET IT ON Google Play | Download on iTunes | PayPal | LOJA VIRTUAL

QATAR
AIRWAYS

O "segredo" do sucesso do argentino está no cérebro

Messi

Pag. 56

António Fidalgo

Liderança Congruente

A vitória de Portugal (e de Fernando Santos) em Paris 2016 começou em Atenas 2014. Coaching e PNL nas palavras de um dos maiores especialistas nacionais.

Alexandre Monteiro

A derrota na linguagem do corpo

A análise à linguagem corporal do treinador José Peseiro; e como esta influencia a sua performance como treinador.

diferença entre a vitória e a derrota está na liderança

pág. 48

A importância da psicologia no desporto

A ligação entre o corpo e a mente: otimizar o "espirito" é otimizar o rendimento desportivo

pág. 39

Jorge Silvério

www.facebook.com/DesportoeEsport/

www.twitter.com/DesportoeEsport

Peter Sagan

"O Incomparável" Campeão Mundial de 2016

20

O Atleta do Ano pelas palavras de **Nuno Sabido**

136

Comer, pedalar, treinar e recuperar como os profissionais

- Ganhe velocidade e Sprint como um Pro
- 10 formas de melhorar a pedalada
- Treino para subidas curtas e longas
- A recuperação pós provas
- Treino para ciclistas fora de bicicleta
- Melhorar o aproveitamento do Oxigénio

As razões da universalidade do futebol

Ricardo Serrado atual diretor do Museu do Sporting explica-nos porque o FUTEBOL VINGOU no Mundo como NENHUM OUTRO

pág. 42

Potência nos Sprints

Ricardo Dantas, professor e especialista em fisiologia desportiva, analisa ao detalhe a velocidade no ciclismo

pág. 130

A biomecânica aplicada ao paraciclismo

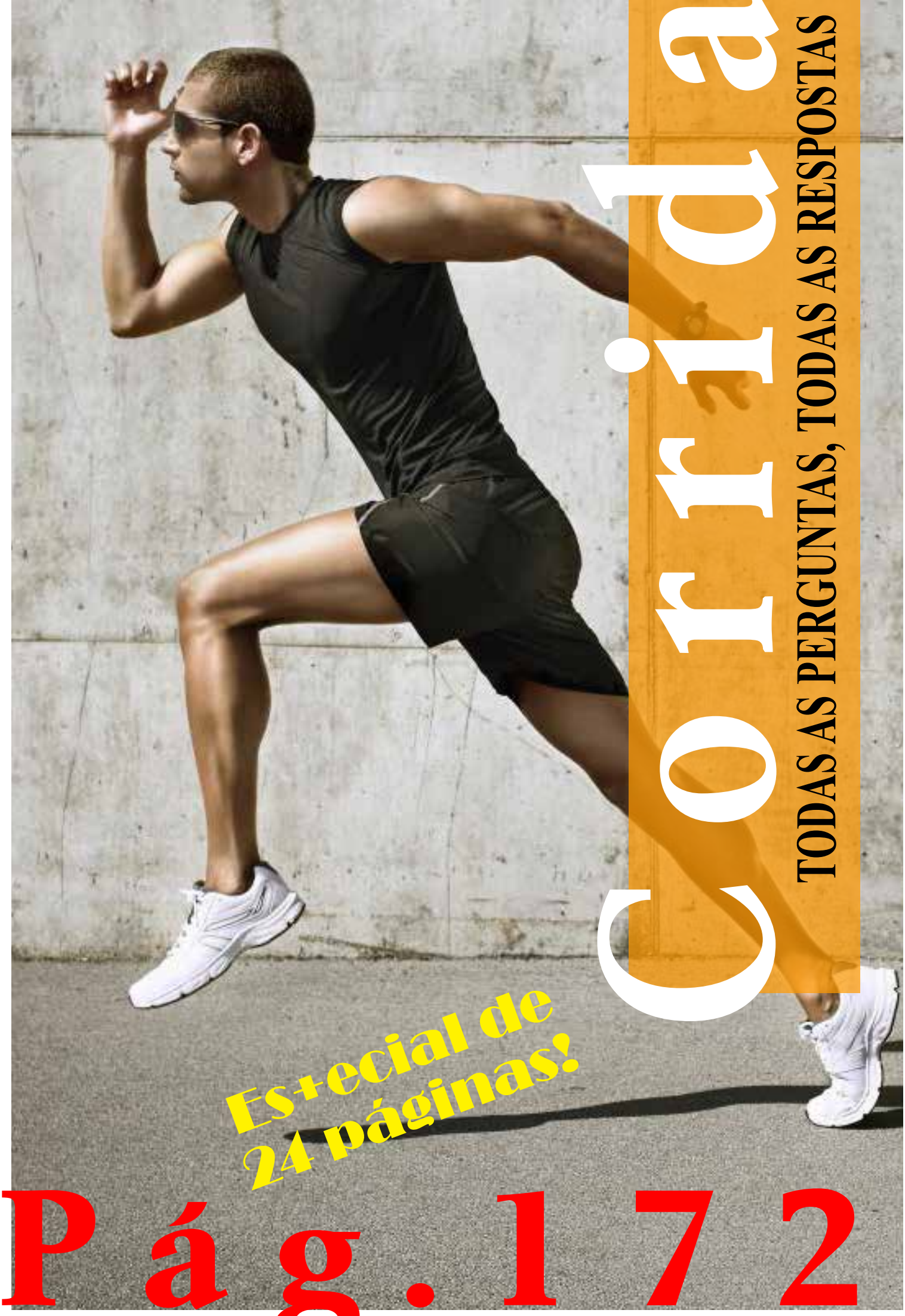
O Homem e a Maquina

pág. 134

Bourne
Os truques e os segredos do treino de Matt Damon

Musculação e Fitness

pág. 160



Corrida

TODAS AS PERGUNTAS, TODAS AS RESPOSTAS

Especial de 24 páginas!

Pág. 172

Fitness Dicas, Saúde e Curiosidades

Pág. 12

164

Golfe desportivo vs Golfe Turístico
O golfe entre os milhões do turismo e a beleza do desporto; texto de Júlio Coelho

Futsal

98 Vs Futebol: As características fisicas dos atletas
A fisiologia comparada dos atletas e as exigências físicas do jogo

104 Antologia do golo de Futsal
Como, de Onde e de que forma tática se marcam os golos no Futsal? E, quais as diferenças entre as melhores e as médias equipas mundiais?

108 Lesões a importância da prevenção
Morfologia dos atletas e como evitar lesões

113 O que motiva as mulheres a Jogarem o Futsal Amador
O futsal para lá do profissionalismo

117 Os pilares de uma gestão de sucesso
A gestão de um clube de futsal moderno

Futebol

46 Qual o futuro da Liga dos Campeões a Médio e Longo prazo?
A mudança chegou! Quem ganha? Quem Perde? Como ficam os clubes Portugueses?

49 A especialização do Treinador de Futebol
Comandar equipas de futebol não há mais lugar para "achismos" ou para amadores

52 Scouting como perspetiva evolucionista do futebol
Alguns princípios para a rentabilização da observação

166 Melhores e-commerce de clubes de futebol no mundo
Avaliação dos melhores clubes europeus

170 Tirty years of hurt
Porque o país da Premier League não ganha nada de jeito faz 50 anos?

Andebol/

118 Qual a importância do factor casa?
Quais as percentagens e quais as razões?

122 Qual o impacto de um bom início de época?
Preparar equipas ou garantir vitórias Devo trabalhar taticamente as equipas com jogos de elevada dificuldade ou devo dar confiança à equipa?

124 Nascer em Janeiro ou Fevereiro tem mais hipóteses de sucesso de quem nasce em dezembro?
A idade relativa no andebol

121 Melhore o passe e o remate
Melhore o seu jogo

126 As características fisiológicas dos andebolistas de elite
Conheça como são fisiologicamente os andebolistas profissionais

Money Ball

Pág. 66

Quer vencer?
Saiba quando marcar… e o que não pode fazer em modo algum

Posse de bola
É reflexo de processos ofensivos eficazes? Que tática cria mais golos?

E se os adeptos escolhessem o 11
O erro começa antes dos jogos

Treinadores: Decisões baseadas em mentiras
Pouca realidade e muito enredo durante os jogos

Moneyball: a ciência da vitória
Como a matemática ganha os jogos e ajuda a montar um plantel de 23

O fator casa?
E nos clubes com o mesmo estádio? Como explicar o que ninguém explica?

no Futebol

Nós conhecemos a ciência da Vitória e contamos-lhe tudo em + 40 páginas

Isto só está no blog

Aceda aos conteúdos em: desportoeesport.com

CICLISMO

Como funcionam as bicicletas a motor?

http://www.desportoeesport.com/ciclismo-como-funcionam-as-bicicletas-a-motor/

A grande polémica estourou há um ano: é possível bicicletas a motor? A resposta parece ser afirmativa e a ciência apoia essa possibilidade. Entenda os mecanismos pode detrás dos "motores nas biclicletas"…

CRISTIANO RONALDO

Os segredos de CR7 revelados

www.desportoeesport.com/ronaldo-os-segredos-do-treino-do-melhor-do-mundo/

Cristiano Ronaldo é um Mix perfeito de diversas disciplinas físicas e de diversas modalidades calibradas ao milímetro para o futebol. Tão rápido quanto um velocistas de 100 metros ou forte como um levantador de pesos, para CR7 tudo parece simples e fácil. as nada está mais longe da realidade: o seu sucesso é fruto de uma forte ética e filosofia de treino praticada 365 dias por ano, com uma compreensão e consciência exata da importância do trabalho e do seu papel decisivo para o êxito. O treino da mente é igualmente importante, aliás, assume um papel tão fundamental quanto o físico para o sucesso.

FERNANDO SANTOS

Porque o selecionador português acertou com CR7 onde Mourinho e Benitez falharam?

http://www.desportoeesport.com/fernando-santos-o-treinador-certo-no-sitio-certo/

Usar o corpo, e a sua linguagem corporal, com inteligência pode ser a diferença entre o sucesso ou o fracasso na liderança com jogadores como Ronaldo. Liderar é muito mais que usar as palavras… ensine o seu corpo e aprenda a ser líder como Fernando Santos.

ANDEBOL/HANDEBOL

Os atributos dos jogadores de andebol que o levam ao êxito

http://www.desportoeesport.com/os-atributos-morfologicos-do-jogador-de-andebol-para-o-sucesso/

O debate é longo e complexo: quais os atributos morfológicos para o êxito de um atleta no andebol. Como podemos saber se aquele atleta tem o que é preciso para se tornar em um profissional, Para saber os mais recentes conclusões sobre o tema, leia o artigo do Professor Luís da Cunha Massuça,

101+2 PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE FITNESS E MUSCULAÇÃO

http://www.desportoeesport.com/1012-perguntas-respostas-corrida-fitness-musculacao-saude/

PEP GUARDIOLA

As táticas de Barcelona a Munich

www.desportoeesport.com/pep-guardiola-taticas-de-barcelona-munique/

Pep Guardiola é técnico principal há menos de uma década mas o fascínio que exerce faz com que muitos não o apontem somente como o melhor treinador do mundo hoje, mas como o principal candidato ainda no ativo a melhor treinador de futebol de sempre. O seu sucesso não é, nem pode ser por mero acaso. As suas vitórias não se originam na sorte. Pep ganha mais, porque é melhor. Muito Melhor! Mas, primeiro, é preciso desmistificar a figura, para que possamos compreender o homem e as suas ideias...

@DESPORTOEESPORT

www.facebook.com/DesportoeEsport/

www.twitter.com/DesportoeEsport

#Fitness/
Dicas, Saúde e Curiosidades

Qual o tempo de descanso ideal entre os exercícios

A recomendação geral é que o prazo seja de 30 à 60 segundos para os músculos pequenos (como bíceps e tríceps) e de 60 à 120 para os músculos grandes (casos de costas e peito). Em séries pesadas – como a de agachamento, por exemplo – dar até 2 minutos de descanso é mais produtivo, pois o exercício exige muito mais do sistema nervoso e do corpo como um todo.

20%

Percentagem média nas melhorias das funções cognitivas após fazerem uma caminhada na natureza.

Descubra o seu número ideal de séries

Basta realizar mais séries e pode ganhar muito mais força, segundo um estudo realizado na Austrália. Após seis semanas, os desportistas que realizaram oito séries de agachamentos duas vezes por semana conseguiram 20% mais de força, enquanto que aqueles que realizarem quatro séries só conseguiram 14%.

Comece com uns agachamentos com pesos, supino ou então exercícios com peso morto. Se quiser experimentar algo mais arrojado, tente com a kettlebell. O balanço com a kettlebell pode-se tornar um substituto seguro para os agachamentos.

Quando um grupo de cientistas britânicos analisou os agachamentos com barra de pesos e os movimentos com a kettlebell descobriram que tais movimentos faziam trabalhar os músculos de forma intensa. Além disso minimiza a possibilidade de sofrer lesões.

Magnésio

Potencie a sua saúde

Magnésio está entre os quatro sais minerais mais importantes para a nossa saúde, ele é indispensável em diversos processos do organismo. Também está relacionado ao bom funcionamento dos nervos e dos músculos e desempenha ainda um papel relevante para a contração e relaxamento muscular. Associado até mesmo à saúde cardiovascular, estudos apontam que este mineral seria capaz de regular o ritmo cardíaco e atuar como fator de prevenção de diversos males.

Para desportistas este mineral é ainda mais importante já que ele é responsável pela regulação do cálcio, produção de energia e o equilíbrio das funções celulares, e a sua deficiência no organismo pode desencadear sintomas que vão desde cãibras até hipertensão, à má circulação e problemas cardíacos.

O MAGNÉSIO ESTÁ ENTRE OS QUATRO SAIS MINERAIS MAIS IMPORTANTES PARA NOSSA SAÚDE, ELE É INDISPENSÁVEL EM DIVERSOS PROCESSOS DO ORGANISMO

Em uma dieta equilibrada, a necessidade de magnésio é, em média, de 320mg/dia para homens e 230mg/dia para mulheres.

Alimentos ricos em magnésio:

Vegetais: Espinafre, brócolos, beringela, coentro e cebolinha são vegetais que podem incrementar uma dieta rica em magnésio.

Cereais e grãos integrais: Grão de bico, linhaça, chia, aveia e o clássico feijão com arroz são boas fontes do nutriente.

Frutas: Banana, abacate, coco (inclusive o seu sumo) e o cacau.

/Nike Training Club

MASSA MUSCULAR

O aplicativo da Nike fornece treinos variados de definição de massa muscular, alongamento e perda de peso. Os exercícios são ensinados por meio de pequenos vídeos. Além dos exercícios detalhados, a app controla o tempo que você deve realiza-los. Disponível para iOS e Android.

/Runtastic Sit-Ups

ABDOMINAIS

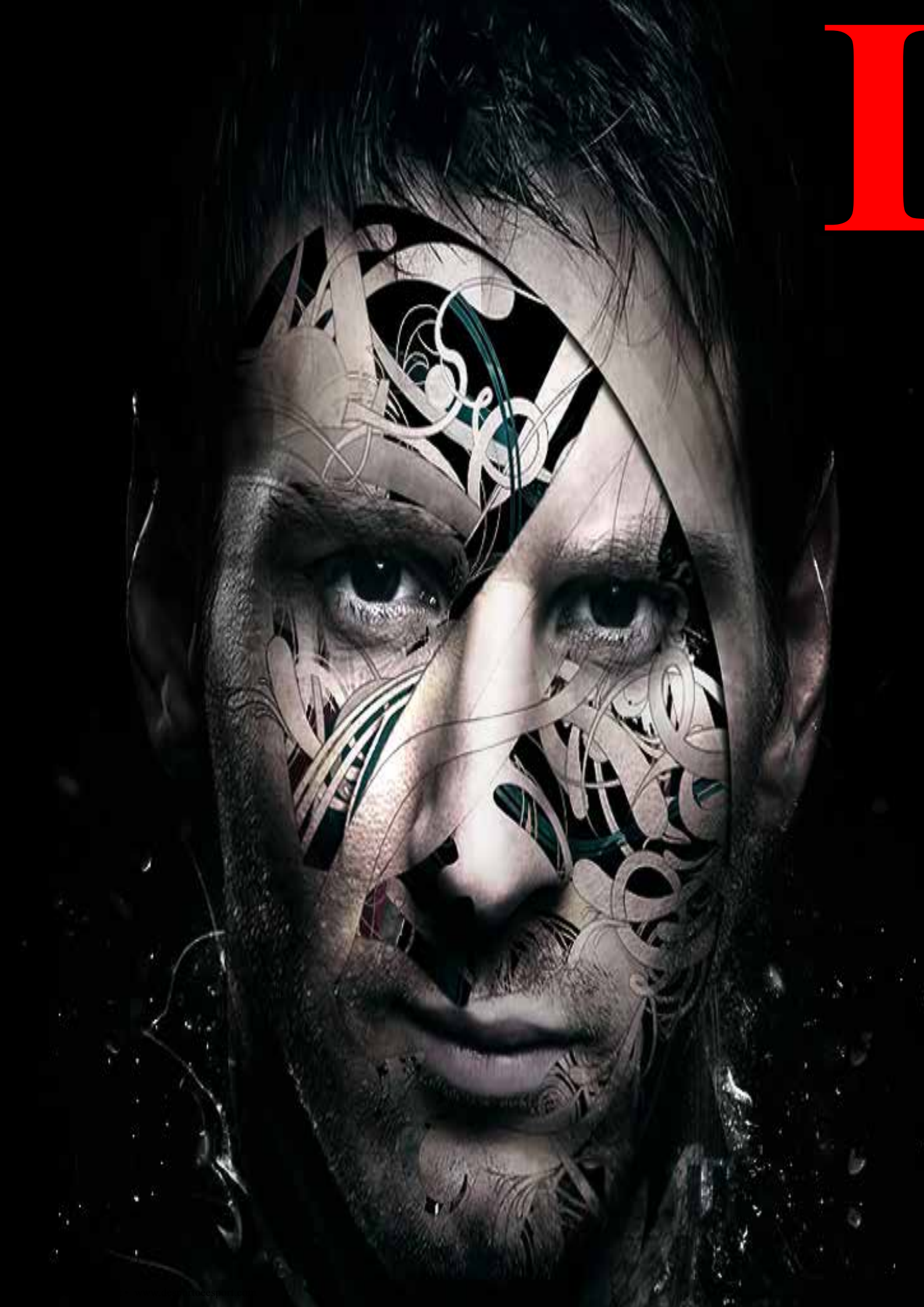
Este aplicativo é para quem gosta de fazer abdominais! Ele oferece aos seus utilizadores series diárias de diferentes níveis (iniciante, intermediário ou avançado). O utilizador pode, ainda, salvar os seus resultados, acompanhar a sua evolução e compartilhar os resultados com seus amigos nas redes sociais. Disponível para iOS e Android.

Corpo & Cérebro do "Craque fora de tempo" Lionel Messi

Diogo Sampaio

A antologia do que faz de Messi um jogador especial e único, **e de como o seu cérebro é a chave mestra de todo o seu jogo** *(um cérebro diferente de tudo o que já se viu no futebol mundial)*

Como Funciona a Mente de Leo Messi?



Lionel Andrés Messi, Messi, ou simplesmente Leo – como o argentino é conhecido nos relvados espanhóis, caminha, como muitos consideram, para se tornar no melhor futebolista de todos os tempos. No minino, parece irrefutável que Messi, quando terminar a sua carreira, será o futebolista com maior rendimento individual e coletivo da história do futebol mundial.

O mais impressionante, é que Messi, um "lingrinhas" de 1,69 com problemas hormonais durante a juventude que afetaram o seu crescimento ósseo e muscular, surge em total contraciclo no futebol mundial moderno, mais musculado e atlético, em que a maioria dos futebolistas foram, desde crianças, subordinados a um rigoroso desenvolvimento fisiológico que leva os seus corpos ao super rendimento, tanto na força e velocidade, como no tamanho.

O camisola 10 da Argentina e do Barcelona não só não se encaixa no protótipo do futebolista moderno, como vai quebrando todos os recordes e todas as marcas, algumas com décadas de existência, e da autoria de verdadeiras lendas do futebol. E, verdade seja dita, dentro das quatro linhas, Messi atua sempre a um nível superior e sem comparação com qualquer outro futebolista seu contemporâneo.

Para a maioria de nós basta ver os jogos de Messi domingo a domingo, para atestar a sua superior performance futebolística, para os outros, os mais céticos, existem os números:

Um estudo cumprido entre 2010 e 2014 pela empresa OPTA, especialista na recolha e tratamento de dados estatísticos desportivos, concluiu que Messi é o futebolista mais produtivo do planeta, e por uma boa margem. É Leo quem "faz mais golos, é o que precisa de rematar menos para marcar, é o que "inventa" mais golos sozinho (ou seja, é o que precisa menos da equipa para marcar), é o que realiza maior percentagem de passes que chegam ao destinatário (superior a 86% por jogo), e é o que faz mais assistências para golo.

> Leo é o futebolista mundial que precisa de menos remates para marcar, é o que "inventa" mais golos sozinho, é o que realiza maior percentagem de passes certos, é o que faz mais assistências para golo, é o que efetua mais passes de rotura, é o que dribla mais adversários com êxito. Messi é único na história do futebol. E os médicos disseram-lhe que ele teria dificuldades em caminhar!

É ainda o que efetua mais passes de rotura, é o que dribla mais adversários" e é o que tem maior percentagem de êxito de drible (Ricardo Serrado, "Lionel Messi: o futebolista que joga no futuro").

Messi é um futebolista invulgar. Único. De onde lhe vem todo este talento?

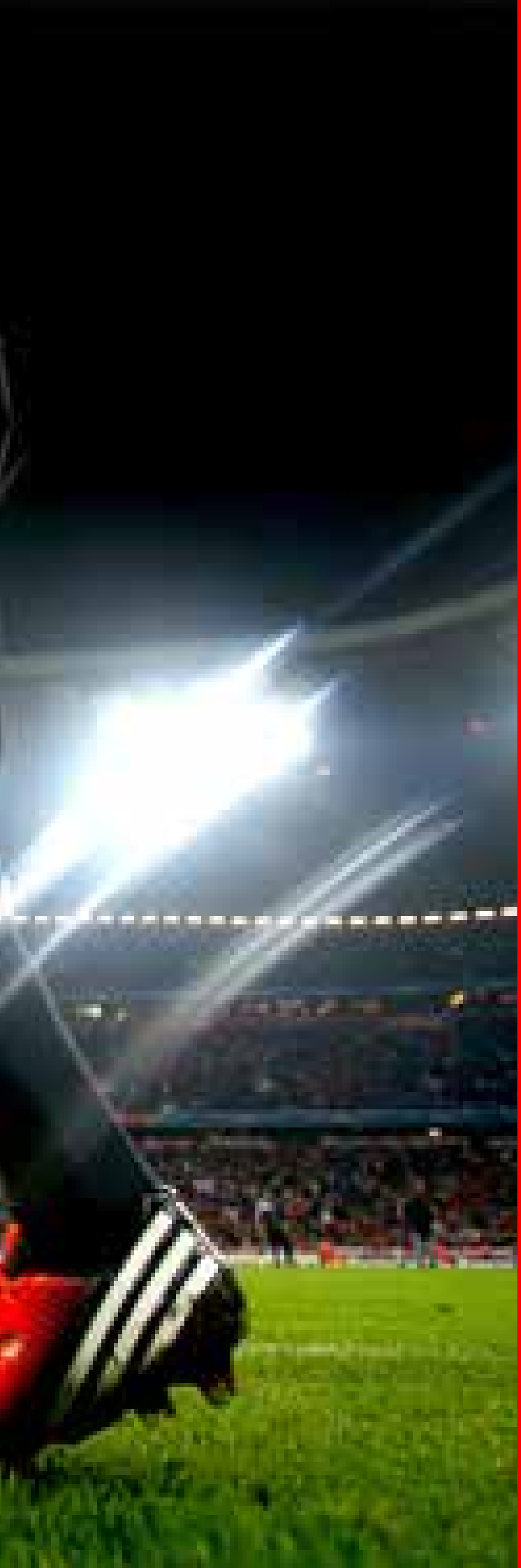
Talvez da cidade onde nasceu, Rosário, no dia 24 de junho de 1987, que fica no centro-leste da Argentina, e é conhecida por alguns cidadãos ilustres como um dos líderes da revolução cubana, Che Guevara, ou o cantor, compositor e cineasta, Fito Páez, bem como o campeão da maratona dos Jogos Olímpicos de Los Angeles em 1932, Juan Carlos Zabala.

É uma opção pouco possível, certo? Mas é exatamente na impossibilidade, ou pelo menos na dificuldade, que reside o êxito de Lionel Messi, a insuficiência de somatropina, a hormona de crescimento, que se manifestou nos seus primeiros anos de adolescência.

Este problema de saúde, que lhe prejudicou o desenvolvimento corporal, e que podia ter terminado com a sua carreira ainda antes de ela começar, tanto mais não fosse, pelos altos custos de tratamento insuportáveis para os seus pais de origens modestas, e que prejudicou o desenvolvimento corporal, mas por outro, o obrigou-o a adaptar-se às limitações do seu corpo, e a idealizar e realizar novas ações dentro de campo que lhe permitissem ganhar vantagem sobre os adversários, como a capacidade de arranque, a capacidade de mudar de direção e o drible curto e progressão no terreno, com a bola bem colada ao pé, movimentos tão característicos do argentino.

A sua "relação mais próxima com a bola, conjugada com a sua necessidade do seu pequeno corpo de evitar contactos físicos com os adversários", forçaram que Messe adquirisse movimentos de "desvio de contatos" o que aprimorou ainda mais a sua técnica, e a uma maior capacidade de improvisação. E, é exatamente neste ponto que entra o cérebro de Messi, um cérebro sem igual no futebol moderno.

“É inacreditável o quanto você não sabe do jogo que tem jogado a vida toda”, Billy Beane(Moneyball)



MoneyBall No FUTEBOL: A Ciência da VITÓRIA

"O futebol é demasiado arte para ser Ciência e demasiado Ciência para ser só arte". A frase de Garganta é celebre, bem como a crença que "o desporto rei" nunca foi um uma modalidade fácil para os matemáticos: é cheio de golpes de sorte, fatos aleatórios e sutilezas que não cabem em fórmulas exatas. Mas a ciência apareceu e veio para ficar. Também no futebol. E estamos a entrar numa verdadeira revolução estatística que promete mudar o jogo num curto período de tempo. Apesar das ainda muitas interrogações, já há diversas respostas e já é possível apontar qual o caminho da vitória no futebol e que erros podem e devem ser banidos dos clubes de futebol e das equipas técnicas. Nas próximas páginas apresentamos quais as variáveis que verdadeiramente importam para ganhar jogos, e aquelas, que são apenas mitos.

ITALIA
21

Esqueça a Posse! Se quer Ganhar compre um "Pirlo" e jogue um jogo direto!!!

Um estilo de jogo direto caracterizado por uma elevada velocidade do processo ofensivo, assim como por uma redução e simplicidade das suas ações, tende a conduzir a uma maior eficácia ofensiva das equipas. Padrões de jogo onde o contra-ataque e o ataque-rápido predominam, com poucos passes, e mesmo com poucos atletas a intervir na jogada, tendem a ter resultados mais positivos (Pedro F. Barbosa "Eficácia do processo ofensivo do futebol"):

a) Processos ofensivos mais rápidos 0 a 15 segundos) são aquelas que criam em termos absolutos mais jogadas de perigo iminente e de golo;

b) Sequências ofensivas com um menor número de passes (0 a 4 passes) são aquelas que levam a um maior número de processos ofensivas para golo;

c) As sequências ofensivas com um menor número de jogadores a contactar com a bola (0 a 4 jogadores) levam a um maior número de oportunidades para golo, e a um maior número de golos em termos absolutos;

Por todos os dados, fica claro as equipas devem privilegiar no seu processo ofensivo um estilo de jogo direto no sentido de aumentar a sua eficácia ofensiva, ou pelo menos, dentro do que é a variedade de momentos de uma partida de futebol, incluir movimentos coletivos que privilegiem a velocidade, em detrimento da posse.

Sabendo-se que a organização de jogo de uma equipa está tão dependente das circunstâncias da partida, ou por outras palavras, do que o jogo lhe dá, que os treinadores através da modelação de comportamentos no treino estão obrigados a implementar rotinas de jogo de forma a "direcionar" as ações dos jogadores, e a criar situações de jogo, em que a velocidade seja uma opção, mesmo quando, os constrangimentos do jogo apontam para outro sentido.

Coaching e PNL

LIDERANÇA CONGRUENTE

Em Maio de 2014, pouco antes do mundial do Brasil, tive a oportunidade de, em Atenas e a convite da Federação Grega de Futebol, ministrar com as equipas técnicas dos vários escalões, desde sub 16 a AA, uma formação específica direcionada para as Equipas de Alto Rendimento – Coaching e PNL (programação neuro linguística) aplicados ao desporto.

- Na altura, a equipa técnica da seleção principal (A) da Grécia, era constituída por muitos dos elementos que transitaram para a homóloga portuguesa, nomeadamente Fernando Santos, e que tão brilhantemente conquistou o Europeu de França Alguns dos módulos dessa formação, aplicados num certo contexto (alinhamento), potenciam níveis de congruência elevados tanto no relacionamento intrapessoal como no interpessoal.

"Os Líderes existem para personificar os valores pelos quais os seguidores anseiam e os seguidores existem para alimentar a visão de líder que têm dentro de si"

Liderança pelo exemplo - A congruência do(s) líder(es), é o factor mais relevante para a eficácia de qualquer tipo de liderança, principalmente pelo exemplo que, de forma transversal, constitui um forte estímulo inspirador e motivador para toda a estrutura;

Criar um modelo de alinhamento que permita aglutinar todas as partes, do "SER" do "FAZER" e do "TER" concede consistência a qualquer processo de liderança, elevando simultaneamente os patamares de congruência.

"Quem sou eu?" – É a primeira pergunta que deve fazer a si próprio e para a qual deve encontrar uma resposta que lhe permita construir, a partir daí, um poderoso processo congruente de alinhamento. minha vida?"; "De que forma me distingo das outras pessoas?"

António Fidalgo

Ex-Futebolista profissional em históricos portuguese (S.L. Benfica; S.C. Braga; Sporting C .P); Ex-Técnico principal do Estoril Praia foi anda Director desportivo no SC Campomaiorense CS Marítimo; exerce há vários anos funções de jornalista e comentador/analista de futebol na RTP e RR e é formador em Couching e PNL

antoniofidalgo.winow@gmail.com
http://coachepnl.blogspot.pt/

Imagens da formação na Grécia em 2014

Nas imagens: António Fidalgo, Fernando Santos e restante equipa técnica da seleção grega

Trabalhado o nível da identidade, outro patamar extremamente relevante, que tem como base as suas crenças e os seus valores, deve merecer a sua maior atenção. O que é realmente importante para si? Qual a sua hierarquia de valores neste contexto? O que quer respeitar? Acredita, congruentemente, que pode promover algo com significado?

Os VALORES (aquilo qua mais valoriza) têm um poder extremamente significativo, como alicerces poderosos e imprescindíveis, na capacidade e no fortalecimento da liderança. Com a sua identidade e os seus valores bem definidos, pode começar a questionar-se sobre as suas intenções e os seus objectivos. "O que quero?"; "Que resultados quero gerar?" Que OBJECTIVOS quero definir?"; "O que é, para mim, mais importante e fundamental?"

Que ESTRATÉGIAS e que PLANOS desenvolve para alcançar as suas metas? "Será esta a direção certa, o melhor caminho?"; "Como estou a viver esta situação?"; " Que ações estou a promover?"; "Quem tem o maior poder de decisão?"

"Como faço o que faço?"; " Que COMPORTAMENTOS são mais característicos em mim?"

"Como organizo de facto a minha vida?"

As nossas ações, os nossos comportamentos são potenciados pelos nossos estados emocionais, que por sua vez têm uma relação direta com os nossos pensamentos os nossos sentimentos e pela nossa fisiologia (a forma como usamos o corpo)

As respostas que encontrar neste patamar, permitem-lhe, não só aceder ao conhecimento de como está a desenvolver as suas ações, como, mais importante por vezes, saber como pode fazer diferente…se necessário.

Aferir do que está e como está a acontecer, a situação em que está inserido, que tipo de relacionamentos estabelece com as outras pessoas e consigo próprio…, permite avaliar o CONTEXTO em que está inserido, um dos patamares do correto "alinhamento"

Todos estes degraus (patamares), facilitam o acesso ao topo desta pirâmide de congruência e alinhamento, onde lhe será entregue um RESULTADO.

"O que estou a alcançar com o desenvolvimento deste processo?"; "Que resultados estou a alcançar?"; "Como consigo medir os resultados que estou a alcançar?"; "Como me sinto com estes resultados?"

"Liderança pelo exemplo - A congruência do líder, é o factor mais relevante para a eficácia de qualquer tipo de liderança, principalmente pelo exemplo que, de forma transversal, constitui um forte estímulo inspirador e motivador para toda a estrutura"

O processo de Coaching, assenta na sua génese, em perguntas. Perguntas que quanto mais poderosas são, melhores e mais profícuas respostas despoletam.

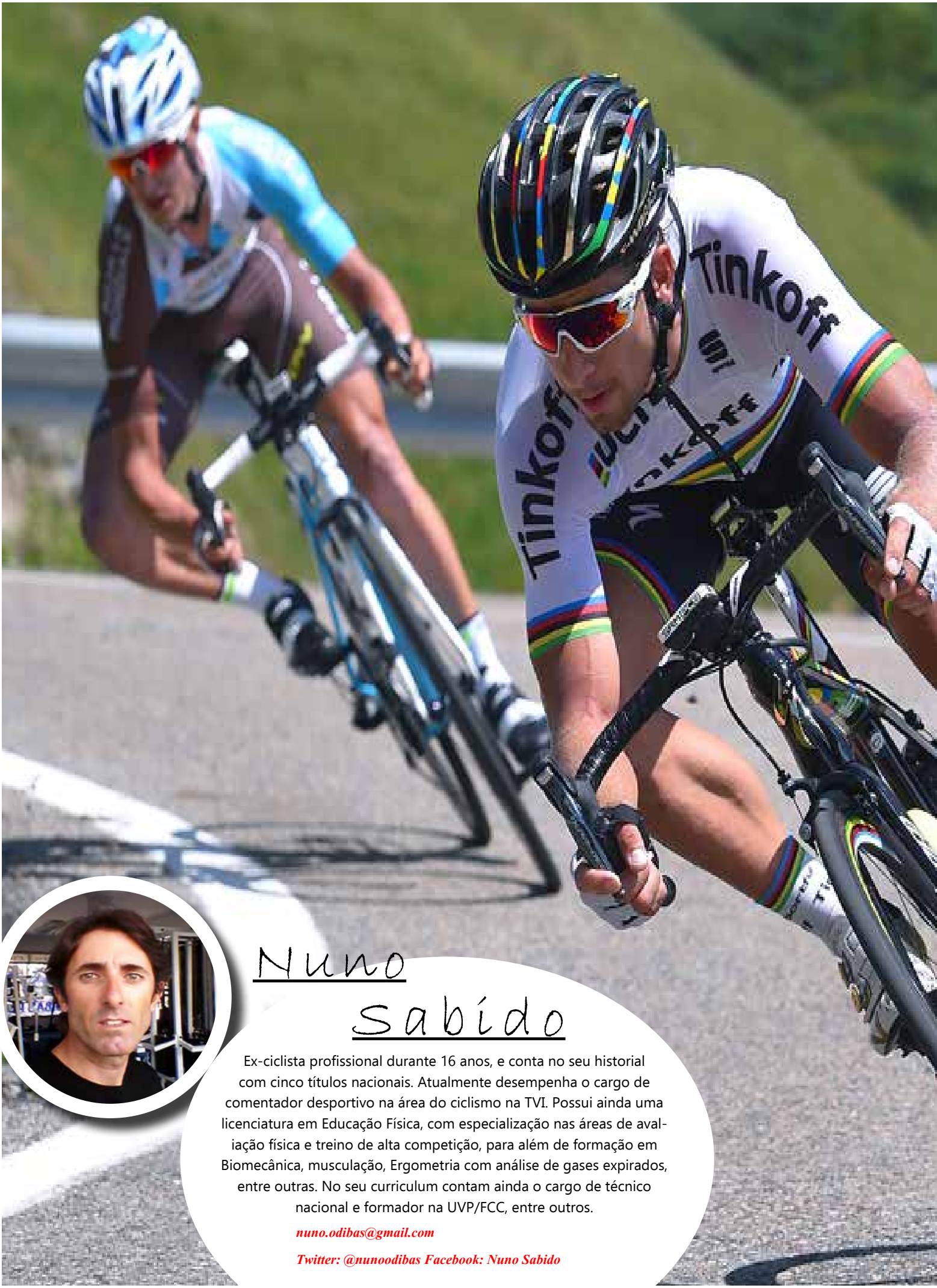
A grande maioria das respostas que encontra, ouso dizer, que já as tem dentro de si, só que por uma razão ou outra, podem não estar disponíveis em certas situações, contextos ou momentos.

Acreditar no sucesso é o primeiro passo para o sucesso.

Algo a ter presente no exercício de qualquer tipo liderança:

"As pessoas pouco querem saber o quanto sabe, até saberem o quanto se preocupa"

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:



Nuno Sabido

Ex-ciclista profissional durante 16 anos, e conta no seu historial com cinco títulos nacionais. Atualmente desempenha o cargo de comentador desportivo na área do ciclismo na TVI. Possui ainda uma licenciatura em Educação Física, com especialização nas áreas de avaliação física e treino de alta competição, para além de formação em Biomecânica, musculação, Ergometria com análise de gases expirados, entre outras. No seu curriculum contam ainda o cargo de técnico nacional e formador na UVP/FCC, entre outros.

nuno.odibas@gmail.com

Twitter: @nunoodibas Facebook: Nuno Sabido

O Incomparável

Super campeão Mundial de 2016

PETER SAGAN

Peter Sagan

é sinónimo de prodígio mundial, atleta fenomenal.

Desde muito cedo se destacou por um estilo diferente, oposto ao convencional, numa modalidade tradicionalista e com fortes raízes centenárias.

Educado, divertido, modesto no seu discurso, mas realista nas suas intenções e com uma vontade que vai muito para além do Ciclismo.

É assim Peter Sagan, a quem pelas suas acções e convicções, ouso apelidar de "*Peter the Great".

Facilmente reconhecido pelo seu talento, mas também pelas suas habilidades técnicas, com manobras arrojadas sobre as bicicletas, caraterística que o levou desde muito cedo, a ser apelidado de *Terminator, pelos mecânicos e companheiros na equipa Liquigas, dado a sua capacidade em levar as bicicletas para além dos seus limites.

O desenvolvimento da sua técnica muitas vezes arrojada é também resultante de muitas horas a observar o seu ídolo, *"Il Doctore" Valentino Rossi.

Peter Sagan tem nas motos, em particular nas motos fora de estrada, outro dos seus passatempos preferidos.

Peter Sagan nasceu a 26 de janeiro de 1990, na cidade de Zilina, a ~200 kms de Bratislava, cidade capital da Eslováquia (Europa Central).

Tem actualmente 26 anos, é casado e habita no principado do Mónaco, cruzando-se diariamente com muitas outras estrelas do desporto mundial, mas também das artes e da cultura.

Com 9 anos de idade, influenciado pelo irmão mais velho Juraj Sagan, iniciou a sua aventura como ciclista, num clube local, Cyklisticky Spolok Zilinus - Associação de Ciclismo de Zilinus.

Com um estilo descontraído e casual, atributos que herdou (principalmente) da sua mãe e que caracterizam a sua presença e a sua forma de estar.

As suas entrevistas e conferências de imprensa são esperadas e observadas por toda a comunidade velocipédica, mas não só, com extrema ansiedade e atenção.

A sua forma agradável e serena, assim como a distinta capacidade de descrever as suas experiências e ao mesmo tempo sensibilizar e emocionar.

Esta é a forma natural de Peter Sagan, que em miúdo preferia usar T-Shirts, Sweatshirts e Ténis, dotado de um prematuro esplendor físico e de uma capacidade táctica, que desde muito cedo o distinguiram dos demais, tornando-o na actualidade como o ciclista mais marcado no pelotão internacional.

O "maillot vert"

"Porque tenho que mudar algo que já é bom? Seria estúpido se o fizesse." - Peter Sagan

*Peter the Great – Czar Russo do século XVII, reconhecido pela sua vontade em ajudar. Contribuindo também para a mudança dos valores sociais existentes. Levando-o á implementação de reformas sociais inovadoras e vanguardistas.
*Terminator – Personagem de ficção científica cinematográfica.
*Piloto de motos, italiano, multivencedor de campeonatos Moto GP. Considerado um dos melhores pilotos de de moto da história do motociclismo.

"Peter Sagan é um ídolo mundial e o seu mediatismo não tem fronteiras."

10 Formas de melhor a sua Pedalada

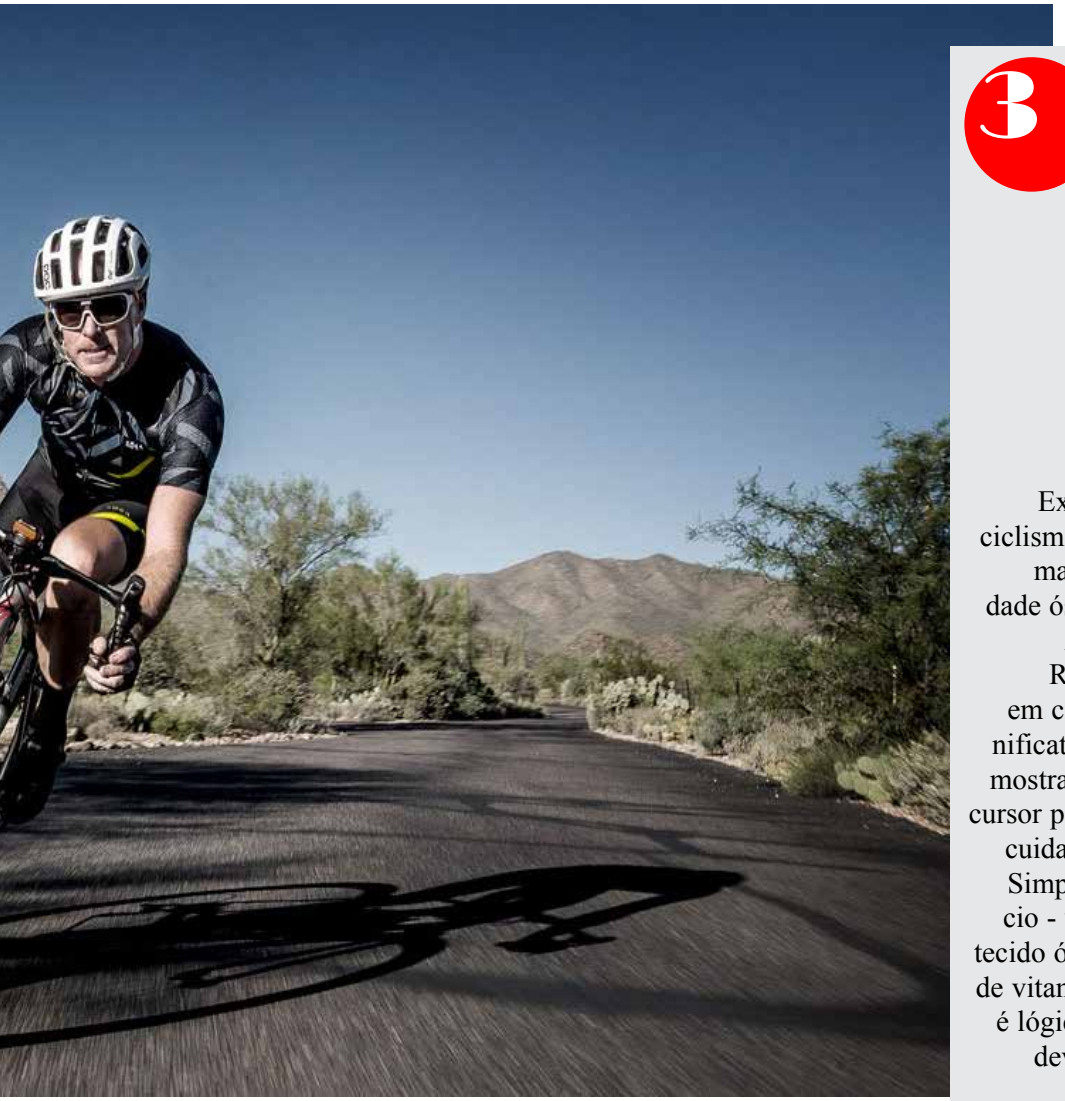
E crescer como ciclista

1

Melhore o seu "núcleo" (Tronco) - Abdominais, Pélvis, Parte inferior das costas e Diafragma

Melhorar a parte superior do corpo, permite uma maior estabilidade em cima da bicicleta, o que se traduz para uma maior eficiência na pedalada. Também significa uma significada diminuição de dores pós-treino e em maior resistência em geral.

Os exercícios de fortalecimento do "núcleo" são na sua maioria bem simples e praticos de ser executados e podem ser feitos num ginásio, ou mesmo em casa ou num pequeno parte de sua eleição. Abaixo deixamos, um video com alguns exercícios que pode fazer, mas pode optar por muitos outros:.



3

Combater a perda de densidade óssea (um dos efeitos secundários negativos da pratica de ciclismo)

Exercício em "posição sentado", como é o ciclismo, podem ser ótimo para as articulações, mas pode quase senpre deseneram a densidade óssea. Um estudo realizado em 2008 pela American Society for Bone and Mineral Researc, descobriu que a densidade óssea em ciclistas do sexo masculino diminuiu significativamente ao longo dos anos, e em casos mostram alguns sinais de osteopenia - um precursor para a osteoporose. Por isso, é preciso ter cuidado e tomar algumas precauções. Como? Simplesmente aumentando a ingestão de cálcio - um ingrediente vital para a reparação de tecido ósseo. Adicione também um suplemento de vitamina D para aumentar a absorção. Como é lógico, antes de tomar qualquer suplemento, deve falar com o seu médico ou com o seu nutricionista.

2

HIIT ou Tabata

HIIT - High-intensity Interval Training (Treino de alta intensidade) e/ou Tabata são dois metodos de treino fantasticos para criar força e poder no ciclista, e em atletas de forma geral.

Ciclistas como Contador ou Cavendish já assumiram usar metodologias de HIIT nos seus treinos, e os artigos e pesquisas explicam a razão - Bastam apenas 4 minutos de exercícios duros e a 100% do esforço para melhorar em 28% os níveis de aptidão anaeróbia.

Também é ótimo para queimar gordura.

4

Melhore o metabolismo coração e os ossos

Levante Pesos e Faça Musculação

Adicionar um pouco de musculação na sua rotina de exercícios, também irá ajudar a reforçar a densidade óssea. Alguns tradicionalistas da modalidade, argumentam que o levantamento de pesos é mau para os ciclistas, já que cria volume nos músculos e que "atrapalha" a tarefa do coração já que obriga o coração a trabalhos redobrados, uma vez que tem que alimentar mais tecido.

Mas, bem pensada, e isso significa muitas repetições com pesos leves, a musculação traz indiscutíveis vantagens para o ciclista: melhora o metabolismo, o coração e o sistema circulatório e como já dissemos, melhora os ossos.

5

Coma Proteínas

A ingestão de proteína é fundamental. Ela ajuda a manter o tecido muscular e ajuda na recuperação.

Depois de um longo dia de treinos ou mesmo de provas, precisa de ingerir o máximo de proteínas possível: vai recuperar melhor e mais rápido e ainda evita a perda de massa muscular (ainda mais crucial com o avançar da idade), para além de melhorar a resistência. As melhores fontes de proteína são: ovos, salmão, queijo, sardinha e nozes bem como carnes tais como frango e carne magra.

6

Alterne os seus treinos (constantemente)

O seu corpo acostuma-se rapidamente com as repetições. Por isso é necessário variar os seus exercicios e os seus planos de treino. A chamada memória muscular desempenha um papel importante no desenvolvimento de seu na globalidade, por isso, é necessário surpreender e inovar e os seus músculos ficarão mais fortes.

7

LSD

Não, não é aquilo que estão a pensar. Não é nenhuma droga alucinógena. LSD é a sigla do long slow distance (longa distância lentamente), método de treino criado pelo técnico neozelandês Arthur Lydiard nos anos 60.

Lydiard, antes de aplicar com seus atletas que fizeram sucesso nos Jogos Olímpicos, testou em si próprio, uma vez que era gordo e se considerava totalmente fora de forma. Assim ele conseguiu ganhar resistência, melhorar o sistema cardio-respiratório e o condicionamento físico, a ponto de participar de competições de longa distância como a maratona (42.195 metros).

Com o tempo, ele introduziu os treinos de velocidade para aprimorar seu sistema anaeróbio. Apesar de seus atletas serem corredores de 800 e 1500 metros rasos, este método de treino é também muito positivo para provas de longa distancia como o ciclismo.

Duas metodologias para manter o ritmo certo é usar um computador para a bicicleta ou um monitor de frequência cardíaca para ver quão baixo você pode manter a sua frequência cardíaca enquanto pedala.

8

Suplemento Creatina

O mercado está sobrecarregado com suplementos de aumento de força, mas para a maioria dos estudos, a creatina é o melhor e o mais eficaz. Este aminoácido que tanto é vendido em pó como em leite,aumenta a capacidade do organismo para produzir energia rapidamente. E mais energia significa que se pode treinar mais e com maior frequentemente - o que produz resultados mais rápidos. Pesquisas mostram que a creatina é mais eficaz quando utilizado em conjunto com HIIT

9

Faça Natação, aeróbica ou Yoga

Estes exercícios para além de descontraírem o corpo e a mente, aumentam a elasticidade e são uma boa alternativa mais leve ao treino comum em cima da bicicleta, Deve experimentar. Leia a nossa revista digital, abaixo para entender as vantagens do Yoga e como ele o pode ajudar a ter os resultados que pretende.

10

Descanse

Ninguém é uma maquina. E o descanso é uma parte tão importante como os exercícios. É essencial que o corpo tenha tempo para se recuperar - e dias de recuperação também irá ajudá-lo a se focar no seu objetivos. Exercitar-se todos os dias pode ser entediante, e ter um bem merecido dia de folga é vital para a saúde do corpo e da mente.

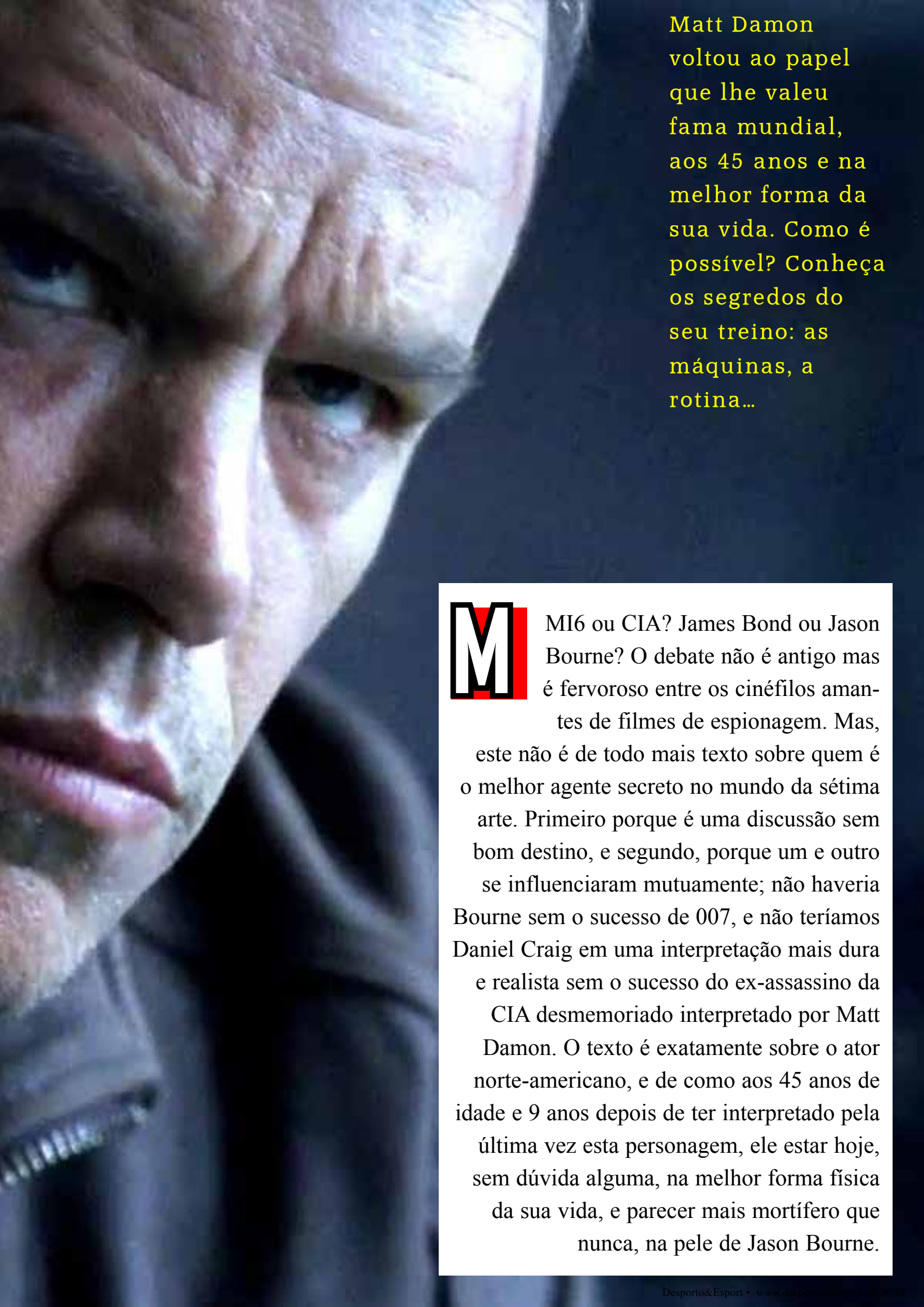
Fítness

Musculação

JASON BOURNE

Os truques e os segredos do ator Matt Damon

Desporto&Cia



Matt Damon voltou ao papel que lhe valeu fama mundial, aos 45 anos e na melhor forma da sua vida. Como é possível? Conheça os segredos do seu treino: as máquinas, a rotina…

MI6 ou CIA? James Bond ou Jason Bourne? O debate não é antigo mas é fervoroso entre os cinéfilos amantes de filmes de espionagem. Mas, este não é de todo mais texto sobre quem é o melhor agente secreto no mundo da sétima arte. Primeiro porque é uma discussão sem bom destino, e segundo, porque um e outro se influenciaram mutuamente; não haveria Bourne sem o sucesso de 007, e não teríamos Daniel Craig em uma interpretação mais dura e realista sem o sucesso do ex-assassino da CIA desmemoriado interpretado por Matt Damon. O texto é exatamente sobre o ator norte-americano, e de como aos 45 anos de idade e 9 anos depois de ter interpretado pela última vez esta personagem, ele estar hoje, sem dúvida alguma, na melhor forma física da sua vida, e parecer mais mortífero que nunca, na pele de Jason Bourne.

PerGunTas & ResPosTas

Corredores

#Nutrição #Saúde #Treino

Sinto as **pernas pesadas:** o que devo fazer?

O que é melhor: saltar um treino ou continuar a correr? Bem, depende das dores!

Dores de pequena intensidade ou mesmo algum mal-estar depois dos treinos, e nos dias seguintes, é bastante comum e transversal a todos os atletas. Mas, se a dor persistir ou for demasiado forte é porque há algo de errado e não deve ignorar os sinais do seu corpo. Diminua o esforço nos treinos e opte por sessões mais relaxantes, e foque as suas energias na flexibilidade e faça alguns alongamentos extra depois do treino. Ajuste o seu plano de treinos de modo a que se adapte melhor ao "pedido pelo seu corpo". Tire um dia extra de descanso depois de um treino dure. Diminua a quilometragem semanal e treine mais suavemente a cada três ou quatro semanas. Depois dessa semana em que treina num ritmo mais leve, poderá aumentar novamente a dureza de treino. Mas apenas se a secção de pernas cansadas e pesadas tiver desaparecido por completo.

Como adaptar: *os Treinos, a Alimentação e os Horários?*

Para render o seu máximo sem que precise de ficar com a língua de fora a cada novo treino é importante que consuma os alimentos certos e nas horas adequadas. Eis um pequena ajuda:

Treino intensivo matinal:
Alimentos ricos em hidratos de carbono a partir da tarde do dia anterior;

Treino intensivo ao meio-dia:
- Alimentos ricos em hidratos de carbono depois do pequeno-almoço;

Treino intensivo à tarde:
- Alimentos ricos em hidratos em hidratos de carbono a partir do meio-dia;

Treino extensivo:
-Alimentos ricos em proteína durante todo o dia;

Corridas longas queimam mais energia?

Para conseguir ter energia, o corpo está constantemente a queima gordura e hidratos de carbono. Os hidratos (que se armazenam em forma de glicogénio) queimam-se em menor quantidade. O glicogénio permite que o corpo liberte energia com menos esforço. O organismo tende a queimar primeiro esta substância, o que pode levar a um esgotamento das reservas de glicogénio. Para o evitar, tem de incrementar a percentagem de gordura que se queima para a "transformar' em energia. Assim, pelo menos em teoria, quando corre a um ritmo mais lento que o umbral anaeróbio (aquele que lhe permite falar sem dIfIculdades enquanto corre), queima mais gordura e mantendo as reservas de glicogénio. Deste modo, se habituar o seu corpo a correr em baixas velocidades, queimará mais gordura.

COMPRE

Revista Desport&Esport ed 11

Futebol Futsal Ciclismo Corrida Andebol Fitness Golfe

1€

O Super Preço

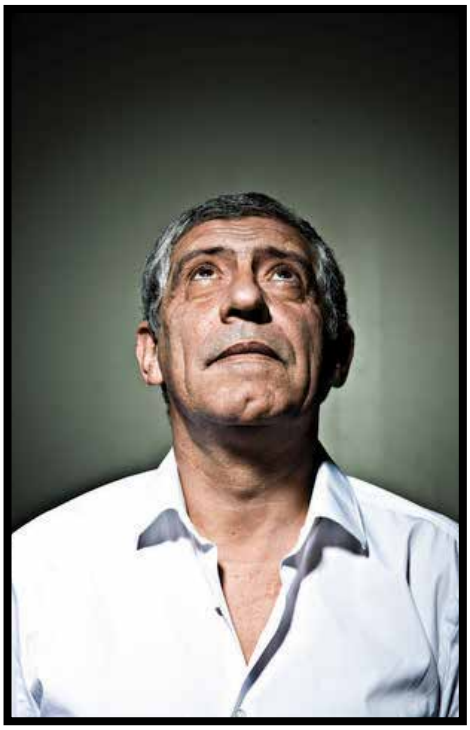
A melhor revista de desporto no mercado em português pelo menor preço do mercado!

ou 3R$

Há 130 páginas que ainda não conhece! Leia os nossos especiais exclusivos (procure no índice as matérias que mais lhe interessam), conheça os autores... Click num dos links abaixo e Venha fazer parte da família Desporto&Esport.

Juntos vamos mais longe!

PayPal®



www.desportoeesport.com

Download

TODAS AS NOSSAS REVISTAS. SEM PUBLICIDADE. 100% DE CONTEÚDO.

GET IT ON Google Play | Download on iTunes | PayPal | LOJA VIRTUAL

Disponível na App Store e na Google Play Store e na nossa Loja Virtual