

PÓS-GRADUAÇÃO DA FMH

# A AULA DO MÍSTER

**Amorim e respetiva equipa técnica partilharam segredos do treino na Academia**

FILIPE BALREIRA  
E VÍTOR ALMEIDA GONÇALVES

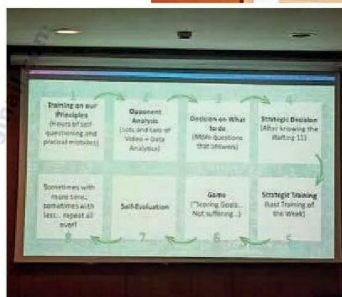
**R** Depois de se ter tornado, em 2017, num dos melhores alunos da Pós-Graduação da FMH em Treino de Futebol de Alto Rendimento, coordenada por José Mourinho e António Veloso, Rúben Amorim passou para o lado oposto da sala de aulas e começou a partilhar o conhecimento adquirido pela teoria e... pela prática, que já lhe rendeu um título de campeão nacional, em 2020/21.

Como aconteceu em anos anteriores, o técnico aceitou o desafio de enriquecer o currículo dos futuros companheiros de atividade e deu uma palestra sobre vários aspetos da preparação do Sporting, num Auditório da Academia, ainda na quinta-feira.

O programa da visita da comitiva da FMH a Alcochete foi repartido em dois momentos. De manhã, Amorim falou sobre a 'implementação de uma sessão de treino', antes de proporcionar aos alunos a oportunidade de assistir ao apuro da equipa principal, na circunstância poucas horas após a vitória sobre o Rio Ave. Já durante a tarde, os temas foram a análise ao jogo e a organização da equipa em campo, desta vez com a colaboração de Paulo Barreira (especialista em monitorização de



**PALESTRA.** Rúben Amorim recebeu alunos da FMH no Auditório da Academia



**ADJUNTO CARLOS FERNANDES EXPLICOU UM INTERESSANTE ESQUEMA SOBRE PRINCÍPIOS, PRÁTICAS E ROTINAS DA EQUIPA**

cargas e prevenção de lesões) e de Carlos Fernandes (primeiro adjunto de Amorim), que revelou um interessante esquema sobre a rotina da equipa, dividido em oito passos (imagem em destaque acima).

**Muitos vídeos e dados**

Entre outros segredos contidos neste diagrama de trabalho está o facto de o último treino da semana, prévio a um jogo, ser fei-

to em regra já com base na equipa que será titular.

Eis, pois, o que será um ciclo normal de trabalho no Sporting de Amorim, tal como foi apresentado aos alunos da Pós-Graduação da FMH: "Treinar os nossos princípios (horas de introspeção e erros práticos); análise do adversário (muitos vídeos e análise de dados); decisão sobre o que fazer (mais perguntas do que respostas); decisão estratégica (depois de saber o onze titular); treino estratégico (o último treino da semana); jogo (marcar golos, não sofrer); auto-avaliação; por vezes com mais tempo, outras com menos... repetir tudo outra vez!"

Área: 615cm² / 72%

Tiragem: 75.000

Foto: 4 Cores

ID: 7531914