



ESPORTES DE RAQUETE



SAIBA DOS BENEFÍCIOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA NOS ESPORTES DE RAQUETE:

- Ampliação do rendimento;
- Avaliação específica e geral;
- Controle de intensidade;
- Controle do volume de treino;
- Prescrição por etapas;
- Planejando conforme competições;
- Aumento da massa muscular;
- Prevenção de lesões;

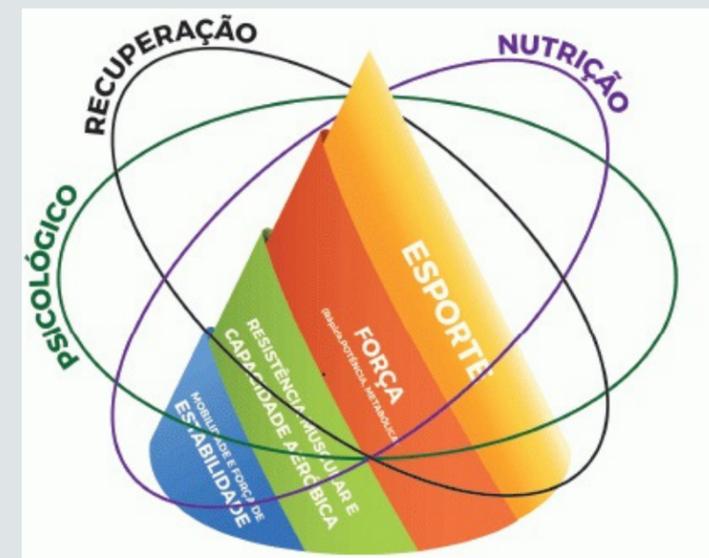
- Estimulos ampliados para enfatizar todos os meios do esporte;
- Ampliação da força máxima;
- Ampliação cardiorespiratória;
- Aumento da tolerância a fadiga;
- Aumento da velocidade;
- Aumento do tempo de reação;

COMO TIRAR O MÁXIMO DE AUTOPERFORMANCE?

"Reproduzir um ambiente conforme a condição física atual do ATLETA, pontuando suas fraquezas, as necessidades do esporte e, direcionando os períodos de trabalho de cada capacidade necessária."

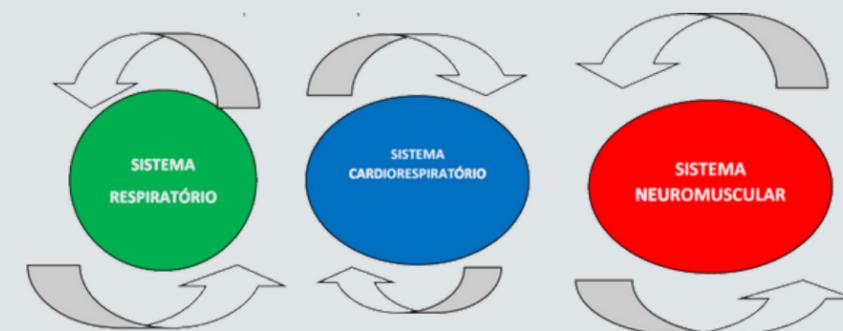


TIRE O SEU MAXIMO NO RENDIMENTO DESPORTIVO:



"AMPLIE SUAS PRIORIDADES, PREPARE SEU CORPO, EVITANDO LESÕES, DESENVOLVA SUA PARTE FÍSICA, SUAS RESISTÊNCIA, AGILIDADE E POTÊNCIA, DESCANSE, ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE, TENHA CONSTÂNCIA E REPITA."

ORGANIZAMOS A BASE DO SEU TREINO FÍSICO:





SOBRE MIM, ALBERTO ZEOLLA VIEIRA:

- Esp. Fisiologia do Exercício Físico / UNICID 2012 - São Paulo
- Esp. Treinamento Desportivo: da Criança a Alta Performance/ CEFIT 2013 - São Paulo
- Instrutor de Pilates – CGPA/São Paulo 2012
- Graduado em Educação Física Licenciatura Plena 2008
- Projeto de gestão de equipe, produtos e desenvolvimento de produtos na área do treinamento físico para academias e centros esportivos;
- Preparador Físico de diversos atletas amadores;



MAPEANDO AS NECESSIDADES DO SEU ESPORTE DE RAQUETE:

- RESISTÊNCIA MUSCULAR GERAL E ESPECÍFICA;
- RESISTÊNCIA AERÓBIA;
- POTÊNCIA ANAERÓBIA;
- COORDENAÇÃO ÓCULO MANUAL,
- TEMPO DE REAÇÃO E CONTATO COM O SOLO - FOOTWORK;
- TRANSFERÊNCIA
- ESTABILIDADE DINÂMICA;
- FORÇA PURA, FORÇA RÁPIDA E FORÇA EXCÊNTRICA.

"O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA CAPACITADO É O ÚNICO APTO PARA ORGANIZAR SUA AUTOPEFORMANCE."



ALGUNS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA E COMPETITIVA:

DISCIPLINA
ORGANIZAÇÃO
TOMADA DE DECISÃO CONSTANTE
RESILIÊNCIA
UNIÃO
EMPATIA
ESPÍRITO DE EQUIPE
ALTO RESPEITO
MOTIVAÇÃO
MELHORA DO RENDIMENTO FORA DO ESPORTE
MELHORA DO RENDIMENTO SEXUAL
AUMENTO DA DISPOSIÇÃO GERAL

HUMILDADE
RECONHECIMENTO
FRATERNIDADE
DETERMINAÇÃO
CORAGEM
HONRA
PERSISTÊNCIA
DOAÇÃO
INTEGRIDADE
ALTO CONHECIMENTO
RESPEITO
E MUITO MAIS ...

PREPARAÇÃO FÍSICA



DESSPORTIVA



TREINADOR, INDIQUE SEU ATLETA PARA A PREPARAÇÃO FÍSICA PELOS SEGUINTE CRITÉRIOS:

DETERMINAÇÃO, MELHORA DA FORÇA, PREVENÇÃO DE LESÕES, MELHORA DO RENDIMENTO NOS TREINOS, DISCIPLINA, OBEDIÊNCIA, SUPERAÇÃO CONSTANTE, CONTROLE DO PESO CORPORAL, MELHORA DO RENDIMENTO ESPORTIVO E, MUITO MAIS...



Clique em um ícone abaixo



CREF 5133 - G/MS