



**PRATIQUE
ESPORTE**



POR QUÊ FAZER PREPARAÇÃO FÍSICA?

- **Ampliação do rendimento;**
- **Avaliação**
- **Controle de intensidade;**
- **Controle do volume de treino;**
- **Prescrição por etapas;**
- **Calendário esportivo associado;**
- **Modelo de periodização conforme o esporte;**
- **Fortalecimento direcionamento para os movimentos do esporte conforme as etapas;**
- **Calendário semanal de atividades esportivas;**
- **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;**
- **Aumento da massa muscular;**
- **Prevenção de lesões;**

**TREINADOR
INDIQUE
SEU
ALUNO /
ATLETA SABE
POR QUÊ?**

MELHORA DA FORÇA
PREVENÇÃO DE LESÕES
MELHORA DO RENDIMENTO NOS TREINOS
MELHORA DO RENDIMENTO NAS COMPETIÇÕES
AMPLIAÇÃO DO SENSO DE ORGANIZAÇÃO
DISCIPLINA
OBEDIÊNCIA
EMPATIA
DETERMINAÇÃO
SUPERAÇÃO CONSTANTE
BUSCA PELA EXCELÊNCIA
BUSCA EM SER MELHOR CONTRA SI PRÓPRIO
COLABORAÇÃO
CONTROLE DO PESO CORPORAL
MELHORA DO GESTO MOTOR DO ESPORTE
MELHORA DO RENDIMENTO ESPORTIVO





BENEFÍCIOS DO ESPORTE:

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

LEALDADE
 AMOR
 FRATERNIDADE
 DETERMINAÇÃO
 CORAGEM
 HONRA
 PERSISTÊNCIA
 MENOS EU, MAIS DO PRÓXIMO
 FORÇA
 GARRA
 BUSCA PELA EXCELÊNCIA CONSTANTE
 RESPONSABILIDADE
 HARMONIA
 CONHECER SEUS LIMITES
 SUPERAÇÃO
 REPETIÇÃO
 FOCO
 ESTÉTICA
 AMPLIAÇÃO DA SAÚDE
 AMPLIAÇÃO DA MEMÓRIA
 CONCENTRAÇÃO
 AUTO CONFIANÇA
 SEGURANÇA
 LIDERANÇA
 DIRETRIZES
 CONDUTAS
 JUSTIÇA

O QUE NÃO FAZ PARTE DO ESPORTE:

DESLEALDADE
 PREGUIÇA
 FALTA DE FOCO
 MEDO
 POUCA REPETIÇÃO
 VAIDADE
 EGOISMO
 EGOCENTRISMO
 FALTA DE PERSISTÊNCIA
 DESORGANIZAÇÃO
 PREPOTÊNCIA
 ARROGÂNCIA

INDECISÃO
 INSEGURANÇA
 DESALINHADO COM A EQUIPE
 ORGULHO
 SOBERBA
 IMPONÊNCIA
 ARMADILHA
 DESONRA
 INJUSTIÇA
 INGRATIDÃO
 DESAPROVAÇÃO
 REPROVAÇÃO
 PERTURBAÇÃO
 DESPREZO
 NOJO
 ANTIPATIA
 DESPREZO
 DIFICULDADE
 NÃO REALIZAR TAREFA
 NÃO TREINAR
 NÃO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES COMPLEMENTARES

- ESP. FISILOGIA 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;

PRESTADOR DE SERVIÇO EM EMPRESAS;

PERSONAL TRAINER;

ORGANIZADOR DE EVENTOS NA ÁREA TÉCNICA;

SERVIÇOS PERSONALIZADOS PARA IDOSOS;

DESENVOLVEDOR DE DIVERSOS SERVIÇOS;

TREINAMENTOS FOCADOS PARA TESTES EM CONCURSOS PÚBLICOS

DESENVOLVEDOR DE SOLUÇÃO DE TREINAMENTO AERÓBIO.



"JUNTOS SOMOS MAIS FORTES! SOZINHOS NÓS CHEGAREMOS, mas UNIDOS no mesmo propósito iremos mais longe!"



Valores/Propósito de Trabalho alinhado com o de vida: Através de pequenas atitudes, juntos com profissionais responsáveis da área da saúde, gerar GRANDES MUDANÇAS na vida do maior nº de PESSOAS.



MISSÃO: desenvolver o maior potencial de saúde de quem receberá os serviços adaptado a rotina do praticante.



VISÃO: ser referência para os profissionais de saúde que indicam treinamento físico, cuidando da vida do aluno/paciente como se fosse a minha.



CREF 5133 - G/MS



Clique em um ícone

