

DNA



DNA

MATHEUS 6: 33

BUSQUEM, POIS, EM PRIMEIRO LUGAR O REINO DE DEUS E A SUA JUSTIÇA, E TODAS ESSAS COISAS LHES SERÃO ACRESCENTADAS.

A VONTADE DE SE PREPARAR TEM QUE SER MAIOR DO QUE A VONTADE DE VENCER. VENCER SERÁ CONSEQÜÊNCIA DA BOA PREPARAÇÃO.

_BERNARDINHO

O SUCESSO NÃO ACONTECE POR ACASO. É TRABALHO DURO, PERSEVERANÇA, APRENDIZADO, ESTUDO, SACRIFÍCIO E, ACIMA DE TUDO, AMOR PELO QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO OU APRENDENDO A FAZER.

REI PELÉ



"Muitos querem a vida de jogador, mas poucos vivência a vida de um jogador"

Fé, Amor, Foco, Dedicção, Disciplina, Sacrifício,
Seriedade e Consistência.

ESTUDO + PRÁTICA= EXPERIÊNCIA
EXPERIÊNCIA= UMA MELHOR TOMADA DE DECISÃO
COM ISSO O JOGADOR SE TORNA MAS INTELIGENTE.

O seu comprometimento está de acordo com teu sonho?
Se estiver desigual você está indo para caminho errado ACORDA!!!
Entre o sonho e a realização de seu sonho a uma distância muito grande
a percorrer.

O quanto você está disposto a se renunciar para realizar seus sonhos?!

*Diretor
William Rafael*

Metodologia



Metodologia

***TREINAMENTO DE FUTEBOL EM CATEGORIA DE BASE CONSIDERAÇÕES
NECESSÁRIAS PARA TREINAMENTO EM CATEGORIA DE BASE.
CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS POR CATEGORIA NO DESENVOLVIMENTO DO
TREINAMENTO DE FUTEBOL EM CATEGORIAS DE BASE.***

CATEGORIA SUB13

CARACTERIZA NO ENTENDIMENTO DOS ASPECTOS GLOBAIS DO JOGO.

CATEGORIA SUB15

CARACTERIZA NA CONSTRUÇÃO DA FORMA DE JOGAR.

CATEGORIA SUB17

**CARACTERIZA NA ESPECIALIZAÇÃO DO SABER AS FUNÇÕES DAS
POSIÇÕES E ENTENDIMENTO TÁTICO DO JOGO.**

CATEGORIA SUB20

**CARACTERIZA NA TRANSFORMAÇÃO DAS IDEIAS DE JOGO, ESTRATÉGIA
DO TREINADOR E O SABER, COMO FAZER, E QUANDO FAZER.
INTELIGÊNCIA DE JOGO**

Presidente do Projeto de futebol Atlético Paulista FC William Rafael

**Processo
Desenvolvimento**



**Processo
Desenvolvimento**

ALIMENTAÇÃO/ TREINO/ DESCANSO/ANÁLISE/ESTUDO

DICAS IMPORTANTES !

- *FAÇA UMA BOA ALIMENTAÇÃO DIARIAMENTE**
- *MANTENHA-SE HIDRATADO TODOS OS DIAS SEM EXCEÇÃO**
- *EVITE FALTAR O DIA DE TREINO, PARA NÃO INTERROMPER NO SEU DESENVOLVIMENTO.**
- *RESPEITE O TEU DE DESCANSO.**

Desenvolvimento pessoal é um ponto muito importante porque você vai potencializar as suas habilidades, competências, talentos, com esses pequenos hábitos, você vai conseguir alcançar seus objetivos com maior facilidade.

QUAL É A SUA MAIOR DIFICULDADE NO FUTEBOL

MENTAL

FÍSICO

TÉCNICO

TÁTICO





@atleticopaulistafc

Diretor William Rafael



Reunião de *Mentoria*

SEX

SUB20

SUB17

15:30H

SUB15

SUB13

16:30H

**LOCAL:
SEDINHA
DO
PROJETO**



@atleticopaulistafc

Diretor William Rafael

ANÁLISE CLÍNICO

Mês Agosto

Em breve! Fiquem atentos

Fisiologia
Desenvolvimento do Jogador





Alimentação saudável é saúde

Uma boa Alimentação é essencial para sua performance Jogador

Planejamento Nutricional para o futebol

TODOS JOGADORES DO PROJETO DEVERÁ PASSAR
SEU CRONOGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ORGANIZADO !

ATENÇÃO!! APRESENTAR

QUAL ALIMENTO VOCÊ COME E EM QUAL HORÁRIO.

VEJA A BAIXO DA SEGUINTE FORMA:

PRÉ TREINO E PÓS TREINO

CAFÉ DA MANHÃ , ALMOÇO, CAFÉ DA TARDE, JANTAR E CEIA.

DIRETOR WILLIAM RAFAEL



Calculadora ^{Z z z} do Sono

Hora de acordar

05h00

06h00

07h00

08h00

Hora de largar o celular

19h30

20h30

21h30

22h30

Hora de dormir

21h00

22h00

23h00

00h00



@atleticopaulistafc



PROJEÇÃO DE TRABALHOS



SUB20

TREINAMENTOS
FÍSICO
TÉCNICO
TÁTICO
PADRÃO DE JOGO
ENTROSAMENTO
JOGOS AMISTOSOS
CAPTAÇÃO DE CLUBE
MARKETING
FOTO E VIDEO

SUB17

TREINAMENTOS
FÍSICO
TÉCNICO
TÁTICO
PADRÃO DE JOGO
ENTROSAMENTO
JOGOS AMISTOSOS
CAPTAÇÃO DE CLUBE
MARKETING
FOTO E VIDEO

SUB15

TREINAMENTOS
FÍSICO
TÉCNICO
TÁTICO
PADRÃO DE JOGO
ENTROSAMENTO
JOGOS AMISTOSOS
CAPTAÇÃO DE CLUBE
MARKETING
FOTO E VIDEO

PROGRAMAÇÃO DO PROJETO ATLÉTICO PAULISTA FC

SUB20

TREINOS
SEGUNDA E QUARTA
15:30H AS 16:30H
SÁBADO
9:00H AS 10:00H

FUNCIONAL
TERÇA E QUINTA
15:00H AS 16:00H

MENTORIA
SEXTA
15:30H AS 16:30H

SUB17

TREINOS
SEGUNDA E QUARTA
16:30H AS 17:30H
SÁBADO
9:00H AS 10:00H

FUNCIONAL
TERÇA E QUINTA
15:00H AS 16:00H

MENTORIA
SEXTA
15:30H AS 16:30H

SUB15

TREINOS
TERÇA E QUINTA
16:30H AS 17:30H
SÁBADO
8:00H AS 9:00H

FUNCIONAL
TERÇA E QUINTA
15:00H AS 16:00H

MENTORIA
SEXTA
16:30H AS 17:30H

SUB13

TREINOS
TERÇA E QUINTA
15:30H AS 16:30H
SÁBADO
8:00H AS 9:00H

FUNCIONAL
TERÇA E QUINTA
15:00H AS 16:00H

MENTORIA
SEXTA
16:30H AS 17:30H

GOLEIROS

QUARTA
14:30H AS 15:30
SABADO
7:00H AS 8:00H

Diretor William Rafael

ATLÉTICO PAULISTA FC

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

DIRETOR WILLIAM RAFAEL

SEG

Trabalhos no Campo
Condicionamento Físico com bola
Fundamentos técnico

TER

Funcional com a turma de Alta
performance
Fundamentos com a turma da Escolinha

QUA

Trabalho no Campo
Tático e Situação de jogo

QUI

Funcional com a turma de Alta
performance
Fundamentos com a turma da Escolinha

SAB

Situação de Jogo

Presidente William Rafael



CAMPO



FUNCIONAL



ACADEMIA + academia **Moviment**

MENTORIA

OPORTUNIDADE

FOTOGRAFIA

SUPERMERCADO

Colinas





INTIMIDADE COM DEUS

PROGRAMAR SEU TEMPO

OBJETIVO - COLOCAR META

DISCIPLINA+ CONSISTÊNCIA = EVOLUÇÃO

DIRETOR WILLIAM RAFAEL



INTELIGÊNCIA

ESTUDO

PRÁTICA

EXPERIÊNCIA

TOMADA DE DECISÃO

LEITURA

EXECUÇÃO

**QUALIDADE
TÉCNICA**

**A MAIOR DIFICULDADE DO ATLETA É A FALTA DE
CONHECIMENTO, QUE O LIMITA DE EVOLUIR.**

DIRETOR WILLIAM RAFAEL

A background image showing soccer players on a grassy field. One player in a blue jersey is walking on the left, while another player in a blue and red jersey is in the center, partially obscured by the text boxes.

FOCO

OBJETIVO

ALIMENTAÇÃO

ESTRUTURA

PREPARAÇÃO

PERFORMANCE

DESCANSO

RECUPERAÇÃO

CONSISTÊNCIA

EVOLUÇÃO

É IMPORTANTE ENTENDER QUE UM COMPLEMENTA O OUTRO.

DIRETOR WILLIAM RAFAEL

A soccer player in a blue jersey is running on a grassy field. The image is overlaid with two columns of text boxes. The left column contains the words: TALENTO, AMOR, QUERER, FOCO, INTELIGÊNCIA, and ENVOLVIMENTO. The right column contains: OPORTUNIDADE, FINANCEIRO, APROVAÇÃO, CONVOC.. TITULAR, DESTAQUE, and EMPRESÁRIO.

TALENTO

OPORTUNIDADE

AMOR

FINANCEIRO

QUERER

APROVAÇÃO

FOCO

CONVOC.. TITULAR

INTELIGÊNCIA

DESTAQUE

ENVOLVIMENTO

EMPRESÁRIO

DIRETOR WILLIAM RAFAEL

META DO JOGADOR / JOGADOR PROFISSIONAL

PREP. MÁXIMA

DESTAQUE

SER VISTO, OPORT.

EMPRESÁRIO

PROC. AVALIATIVO

FICAR NO CLUBE

CONVOCADO OU TITULAR

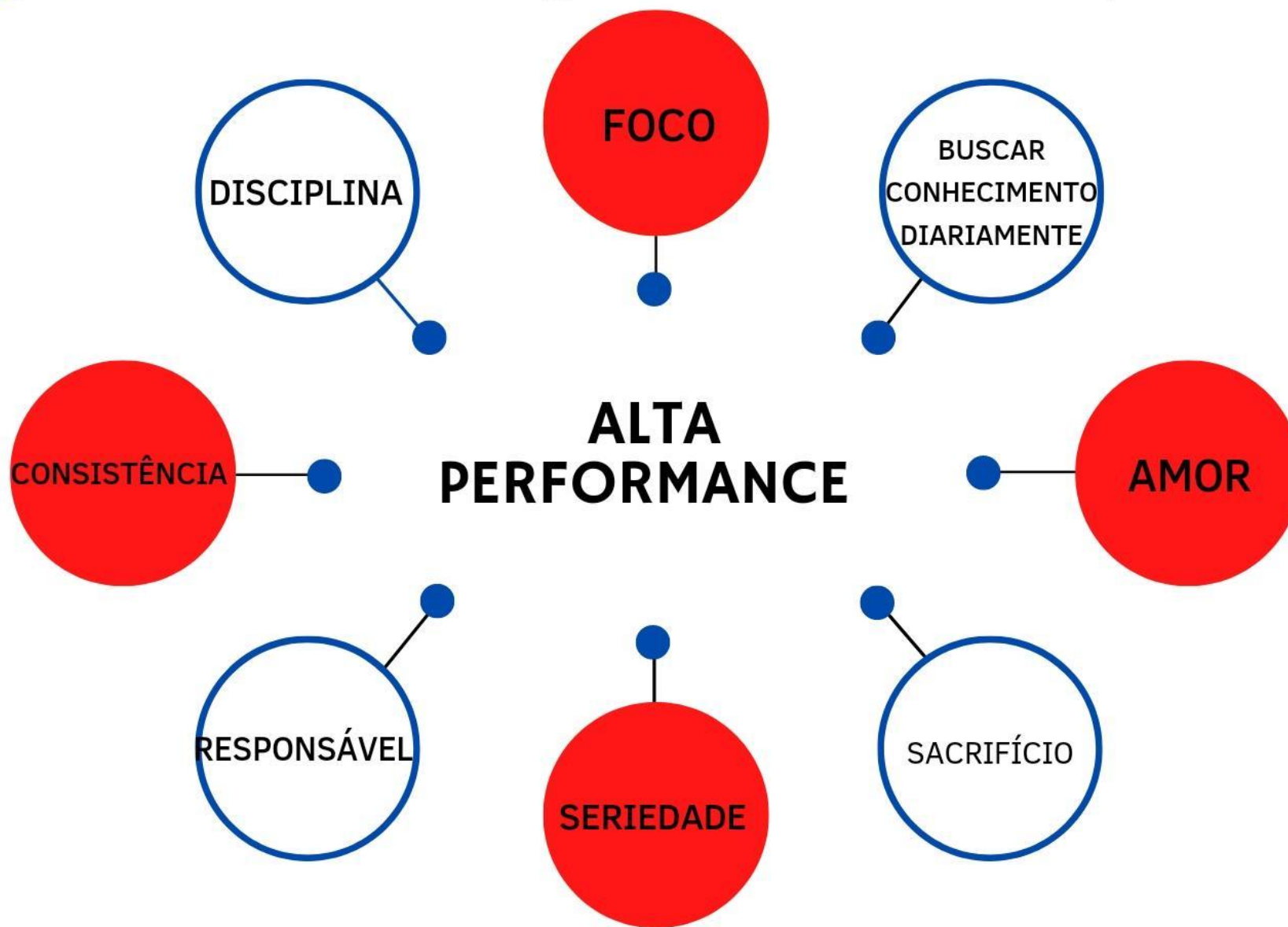
TITULAR





Desenvolvimento do Jogador

Mapa mental





Oportunidades
NUNCA são
perdidas ALGUÉM
VAI aproveitar a
oportunidade que
você Perdeu!

@atleticopaulistafc

ANÁLISE DO JOGADOR

PROJETO DE FUTEBOL ATLÉTICO PAULISTA FC

Nome: _____ Data de nascimento _____

Posição _____ Período de notas: _____

TÓPICOS	NOTA	ANOTAÇÕES
Maturidade		
Mental		
Posicionamento		
Físico		
Técnico		
Tático		
Inteligência de jogo		
Trabalho em Equipe		
Frequência		

SISTEMA DE NOTAS:

- 1 a 3 Muito Ruim
- 4 a 5 Ruim
- 6 a 7 Regular
- 8 a 9 ótimo
- 10 Excelente

ASSINATURA DO JOGADOR

ASSINATURA DO DIRETOR



CONTROLE FINANCEIRO

Data	Valor	NOME DO JOGADOR		Categoria

Diretor William Rafael



*PRESIDENTE DO PROJETO
ATLÉTICO PAULISTA FC
DE
GUARATINGUETÁ SP*

WILLIAM RAFAEL M. D. SANTOS