

This e book was published on www.bookelis.com

All rights of reproduction, adaptation and full or partial translation reserved for all countries. The author is the sole owner of the rights and responsible for the content of this Ebook.

A questão fundamental no treinamento esportivo contemporâneo é o tempo, tanto o tempo de prática quanto o tempo de prática.

Quanto tempo posso dedicar à minha prática? Como posso praticar sem interferir na minha privacidade, sem esconder o que é importante para mim? Como fazer parte do meu tempo livre (o mais raro possível) sagrado, a fim de praticar uma atividade esportiva, que é necessária para o meu equilíbrio.

Para essas perguntas, legítimas, mas muitas vezes negligenciadas, acredito que possam ser encontradas nos novos métodos de treinamento ou pelo menos naquelas que apresentarei nas próximas páginas.

Assim, este livro é concebido como um guia para uma outra abordagem à prática de esportes e isso para ajudar as pessoas a praticar esporte diariamente também pode tornar o esporte parte de suas vidas diárias. Eu queria este livro curto para que pudesse ser ao mesmo tempo incisivo e acessível de ler e entender.

Eu vejo isso como uma ferramenta rápida e fácil de acessar porque seu propósito não é tender para o elitismo, mas estender a prática e seus benefícios para todos. Também tem como objeto a prática de outra forma e isso quebrando certos códigos.

Mas antes de chegar ao cerne da questão, deixe-me explicar em poucas linhas quem eu sou e qual é a minha abordagem.

Quem sou eu? Quem sou eu? Eu sou um entusiasta de esportes, praticando uma ampla gama de esportes diferentes, mas também sou fã de assistir a todos os esportes pessoalmente ou na tela. Eu gosto de assistir e sempre que possível praticar todos os esportes existentes.

Ao treinar, se assim posso dizer, sou um praticante de karatê, com trinta e poucos anos, diploma de primeiro grau em karatê e artes marciais, diploma de instrutor federal e disciplina de karatê. Eu também sou faixa preta do 3º dan em shotokan karate, praticante e professora voluntária há mais de 10 anos. Eu pratico meu esporte há mais de 15 anos.

Mas também faço muitas outras atividades esportivas, como corrida, musculação, futebol.

Esportista, eu sou, mas é apenas parte de um todo porque eu sou acima de tudo um marido, um pai de um filho, um empregado, um cidadão, em suma um cidadão, cujo tempo livre é raro e precioso como todos os outros. .

Da escassez vem necessidade e valor, diz-se. Com isso em mente, perguntei-me sobre os métodos de treinamento a serem implementados para poder conciliar prazer, atingir objetivos esportivos, benefícios físicos, eficiência e tempo livre liberados para minhas prioridades prioritárias: minha família ... e o resto também. Eu queria que este livro fosse direto e prático.

Gostaria de agradecer à minha esposa, sem a qual nenhum dos meus sucessos é possível, pelo seu apoio infalível, seu auto-sacrifício e sua capacidade de sempre me estimular a fazer o máximo de mim mesmo. Eu também elogio sua capacidade de me segurar e me apoiar.

1, benefícios do esporte.

Os benefícios da prática esportiva são muitos. Antes de mais nada, eu diria que a prática do esporte mantém o corpo em um estado de função, para ser entendido como o corpo terminológico em estado de funcionamento.

Isso significa que o esporte permite que aqueles que são forçados a fazê-lo se movam rapidamente, modulem sua velocidade de execução, acelerem seus movimentos, alternem fases de anaeróbia láctica e láctica.

Em suma, para garantir que o corpo é a extensão móvel do servidor sempre que surgir a necessidade e a necessidade imperativa.

Isso pode parecer paradoxal para você, mas em nossa sociedade moderna nós certamente diferenciamos muito o trabalho corporal e o trabalho mental, enquanto na minha opinião suas complementaridades são inevitáveis, mas teremos a oportunidade de voltar a elas nos capítulos seguintes.

Eu poderia fazer uma ladainha de todos os aspectos favoráveis à prática do esporte em nossas sociedades, mas como eu lhe disse, não estou me concentrando fundamentalmente nas vantagens, eles estão certos, mas eu estou pedindo por ação.

É por isso que, no próximo parágrafo, passaremos diretamente para métodos de otimização do treinamento esportivo.