

TREINADOR - GUIA

para Ultramaratonas Aquáticas



SAMIR BAREL
NATAÇÃO



POR QUE TER UM TREINADOR-GUIA?

Familiares ou amigos são ótimos apoiadores, porém, numa travessia, podem não ser bons influenciadores devido ao CUIDADO EXCESSIVO e mesmo pela FALTA DE CONHECIMENTO técnico da prova e da modalidade.

Barqueiros conhecem o percurso e tem vivência local, mas não possuem EXPERIÊNCIA na condução e AVALIAÇÃO FÍSICA E MENTAL dos atletas.

Mais do que direcionar o trajeto, um bom guia muitas vezes já esteve no lugar do atleta e, com isso, pode dar ORIENTAÇÕES relevantes pré, durante e pós prova, transmitindo mais SEGURANÇA ao nadador durante a jornada.

Um bom treinador, além de aprimorar seu condicionamento físico e técnico, possui VISÃO ESTRATÉGICA do desafio, visando a conclusão e o melhor rendimento do atleta.

PLANEJANDO SEU DESAFIO

Montagem do programa de TREINAMENTO ESPECÍFICO para o objetivo do atleta;

Periodização de treinos baseada na sua disponibilidade diária;

Planilha INDIVIDUAL enviada mensalmente via WhatsApp;

Enviamos uma também uma PLANILHA com links de EDUCATIVOS, disponíveis no nosso canal exclusivo do YouTube;

Realizamos ainda TESTES específicos, para determinar as zonas de treinos do atleta (ritmos), bem como monitorar sua evolução;

INVESTIMENTO: *Clique aqui e saiba mais*



ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS À DISTÂNCIA

Acompanhamos o atleta por meio de dispositivos como Garmin, Strava ou Polar, que possuem conectividade com nosso sistema. Acesso ao TREINO ONLINE liberado após confirmação de sua entrada no TIME;

Caso o atleta NÃO possua nenhum destes dispositivos, estamos à disposição no WHATSAPP também, onde você pode nos contar sobre o treino que realizou;

Nós contamos com o FEEDBACK DO ATLETA, tanto dos treinos, quanto de dificuldades ou situações que possamos auxiliar e ajudar;

INVESTIMENTO DO ATLETA

PARA ACOMPANHAMENTO
PRESENCIAL DOS
DESAFIOS

Cabe ao atleta custear :

- *INSCRIÇÃO, EMBARCAÇÃO E TAXAS administrativas estipuladas pela organização para seu desafio;*
- *Despesas de transporte AÉREO E TERRESTRE do treinador-guia;*
- *Despesas de HOSPEDAGEM e ALIMENTAÇÃO durante os dias que o treinador-guia estiver presente;*
- *Dias que o treinador-guia estiver presente, podendo ser parcelado:*

Desafios internacionais: R\$ 6.000,00

Até 6 dias junto no local e, se necessário, R\$ 400 por dia extra.

Desafios nacionais: R\$ 1.700,00

Até 3 dias junto no local e, se necessário, R\$ 300 por dia extra.

O QUE ESTAREMOS PRONTOS PARA ENFRENTAR?

- *Horas ou dias esperando a melhor condição para sua prova ou desafio;*
- *Correntezas: contra, laterais ou a favor;*
- *Ventos: contra, laterais ou a favor;*
- *Ondas vindas por trás, pelos lados ou pela frente;*
- *Entrada e saída da água: por terra, pedras, lama, grama, ondas;*
- *Vida marinha: água viva, peixes, tartarugas, algas...;*
- *Cheiro das embarcações (óleo diesel ou gasolina);*
- *Paradas e mudanças de direção repentinhas, visando a segurança do atleta;*
- *Mudanças na estratégia de hidratação, visando melhor rendimento do atleta (o que e quando comer ou beber, quantidade, variedade...);*
- *Dores, enjoo, cansaço, desconfortos, solidão, estresse, arrependimento, tristeza.*

Vamos transformar tudo isso em alegria, satisfação, inspiração, motivação, superação, conquista e, claro, uma experiência única para toda vida!

RISCOS PREVISTOS

Encerramento do desafio ou prova a qualquer momento, priorizando a segurança e a vida do atleta.

Fazer todos os pagamentos e investimentos e o nado não acontecer por conta das condições adversas da natureza durante a janela do desafio.*

Taxa de pagamento extra quando o atleta termina o desafio acima do tempo limite estipulado pela organização.

**Em alguns casos, não existe reembolso por parte da organização (verificar regulamento da prova)*

Vamos juntos?

Samir Barel – Treinador
+55-19-99928-2434
samirbotelhobarel@gmail.com



SAMIR BAREL
NATAÇÃO

**#SOMOS
todos
capazes**