



PREPARAÇÃO FÍSICA E MOVIMENTOS EFICIENTES

DESENVOLVIDO POR **RAFAEL TONET**
PREPARADOR FÍSICO DAS SELEÇÕES BRASILEIRAS DE IPSC



O OBJETIVO DESTES CONTEÚDOS:

- Oferecer conteúdos e dinâmicas exclusivas voltadas para os atletas e entusiastas do IPSC.
- Melhorar a preparação física, controle corporal e economia de movimentos durante as provas.
- Garantir: Segurança no deslocamento.
- Maior desempenho energético com menos esforço.
- Aprimoramento fisiológico e artrocinemático (movimentos articulares eficientes).

“Este trabalho foi criado para ajudar atletas a alcançar melhores resultados com mais eficiência, precisão e segurança.”

MÓDULO 1:

FUNDAMENTOS DO PREPARO FÍSICO PARA IPSC





AULA 1: INTRODUÇÃO AO PREPARO FÍSICO NO IPSC

- Objetivo: Apresentar a importância do preparo físico para a performance no IPSC.
- O que é o IPSC e como os fatores físicos influenciam diretamente o desempenho.
- A importância da explosão muscular, controle corporal e resistência no esporte.
- Benefícios principais: Melhor tempo de resposta, maior eficiência nos movimentos prevenção de lesões e economia de movimentos.

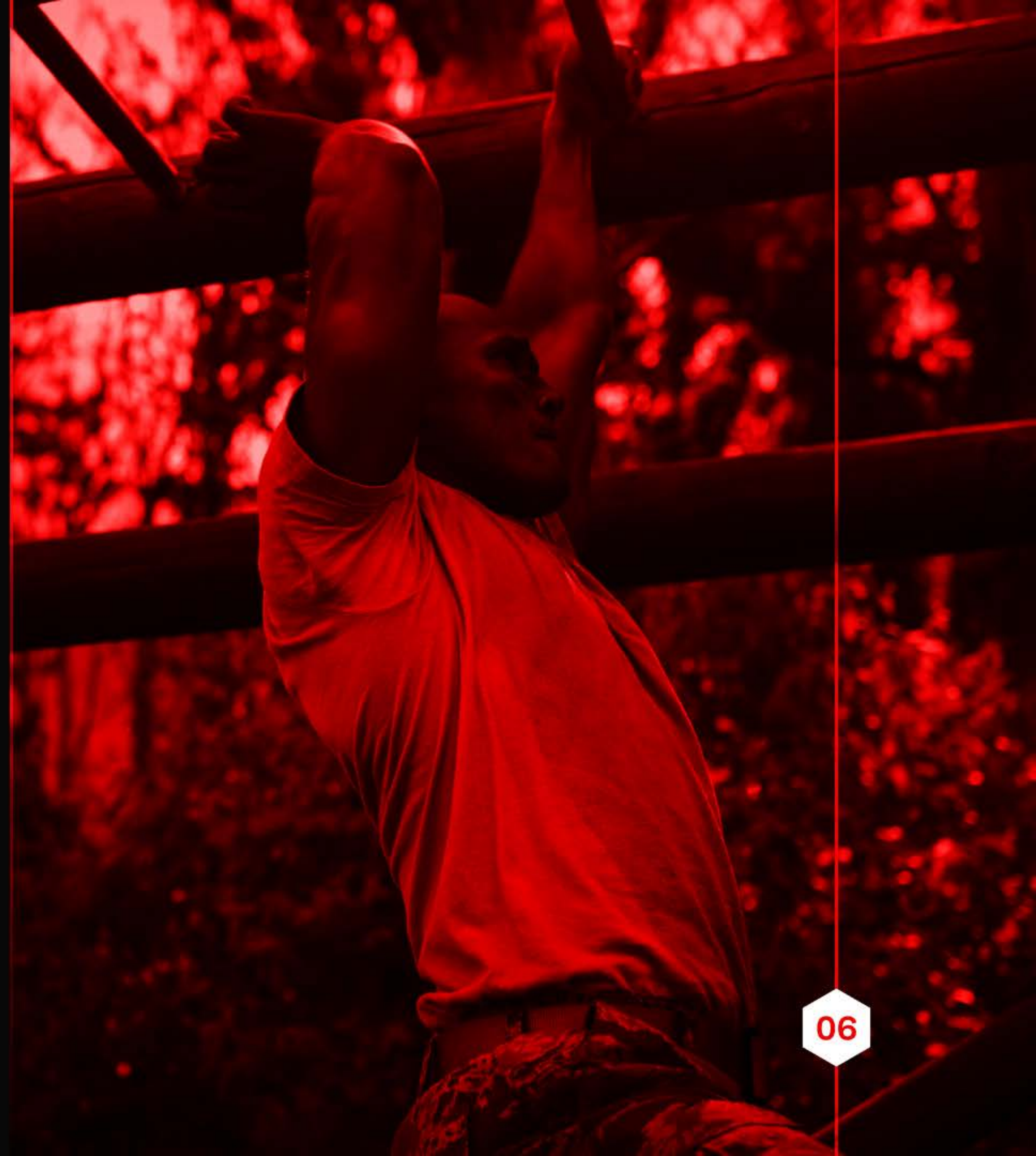


AULA 2: TÉCNICAS EXCLUSIVAS APLICADAS AO ESPORTE

- Influência das Correntes Europeias no preparo físico e como aplicá-las:
- Corrente Holandesa (Frans Bosch): Controle motor e estabilidade corporal.
- Corrente Russa: Força máxima e explosiva.
- Integração dessas técnicas com as demandas específicas do tiro prático.
- Aplicação prática: Como combinar esses métodos em um programa de treino.

MÓDULO 2:

DESENVOLVIMENTO DE FORÇA, RESISTÊNCIA E VELOCIDADE





AULA 3: TREINAMENTO INTEGRADO PARA O IPSC

- Valências físicas e habilidades motoras específicas para o IPSC.
- Princípios dos sistemas dinâmicos voltados para atletas do tiro prático.
- Movimentos compostos e sua aplicação prática, na musculação convencional vs sistemas de treinamento aberto.
- Agachamentos, deslocamentos com resistência, saltos direcionais e movimentos de força adaptados ao IPSC.
- Objetivo: Transferência de força e controle corporal no deslocamento em pista.



AULA 4: CORRENTE RUSSA APLICADA AO PREPARO FÍSICO

- Introdução ao método Complex: desenvolvimento da força explosiva e rápida.
- Treinos que combinam força isométrica, explosão e velocidade.
- Aplicação específica: Simulação de tarefas competitivas do IPSC com integração ao treinamento de força.
- Plano prático: Como incorporar esses exercícios no treino semanal.

MÓDULO 3:

AGILIDADE, DESLOCAMENTO E PREVENÇÃO DE LESÕES.





AULA 5: VELOCIDADE E PRECISÃO NOS DESLOCAMENTOS

- Técnicas avançadas para aprimorar a agilidade e o tempo de resposta.
- Movimentação lateral, diagonal e transições rápidas entre posições.
- Treinos específicos:
- Saída da start line, mudanças de direção e chegada aos postos de tiro.
- Dicas para maior economia de movimento e prevenção de lesões durante deslocamentos rápidos.
- Força, reativa e tabela de milissegundos.

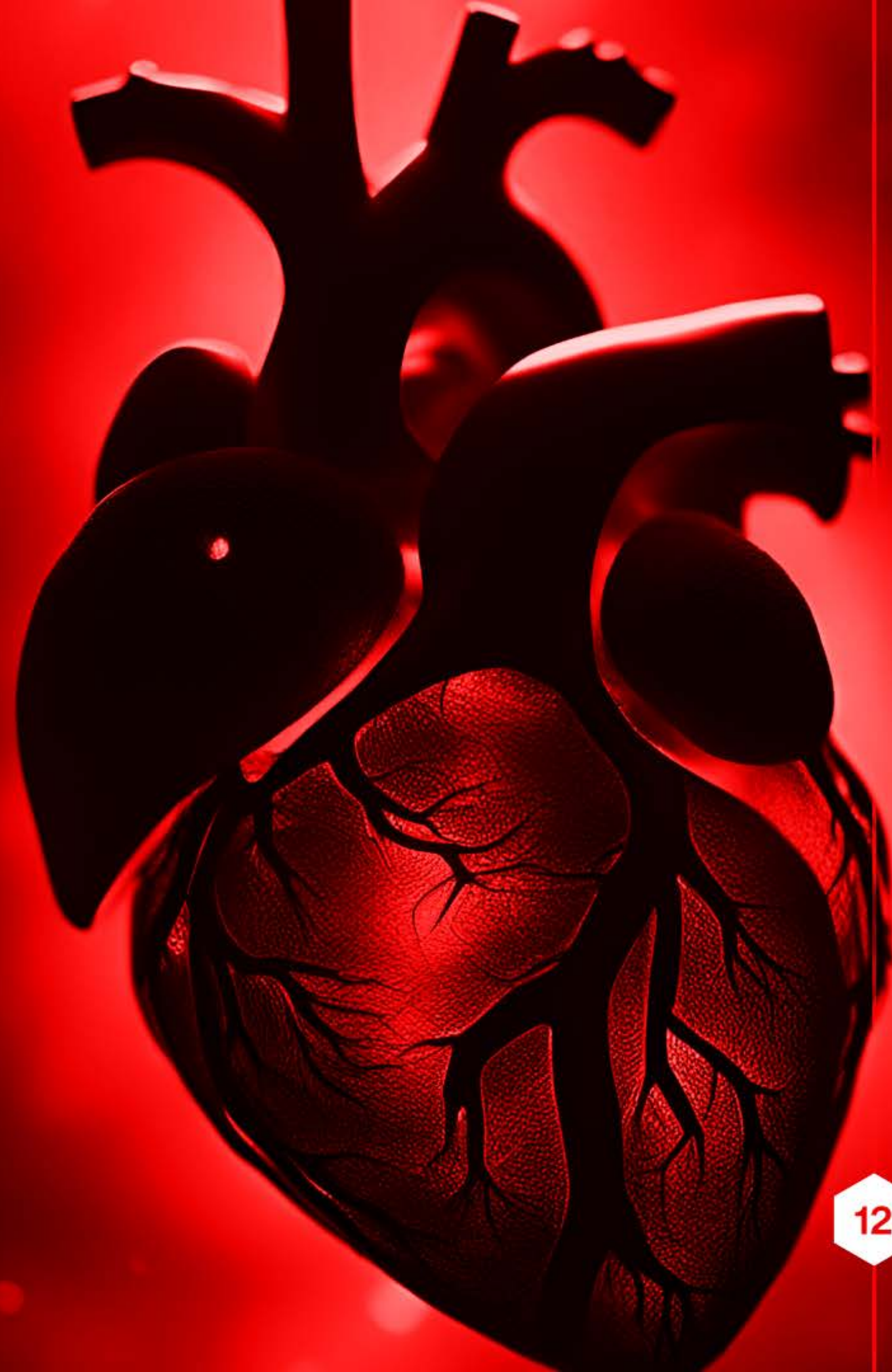


AULA 6: SISTEMAS DINÂMICOS NO IPSC

- O que é a Corrente Holandesa (Frans Bosch)?
- Análise de movimentos, controle motor e melhora da estabilidade (sistema de 4 barras)
- Integração dos três pilares do corpo: cintura pélvica, core central e cintura escapular. Para melhorar transmissão de forças, controle motor e estabilidade (biomecânica funcional)
- Treinos direcionados para o controle corporal durante disparos e deslocamentos.
- Aplicação prática: Exercícios que fortalecem o equilíbrio e precisão dos movimentos.

MÓDULO 4:

RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR E CONDICIONAMENTO GERAL





AULA 7: CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR PARA IPSC

- Impacto do treinamento cardiovascular na performance do tiro prático.
- Exercícios de alta intensidade (HIIT): sprints e circuitos específicos para o esporte.
- Técnicas de respiração para manter o foco e controle em situações de alta pressão.
- Exercício de Sprint para fortalecer dinamicamente ísquios x equilíbrio de força articular do joelho. Trabalhando dentro da especificidade do movimento.



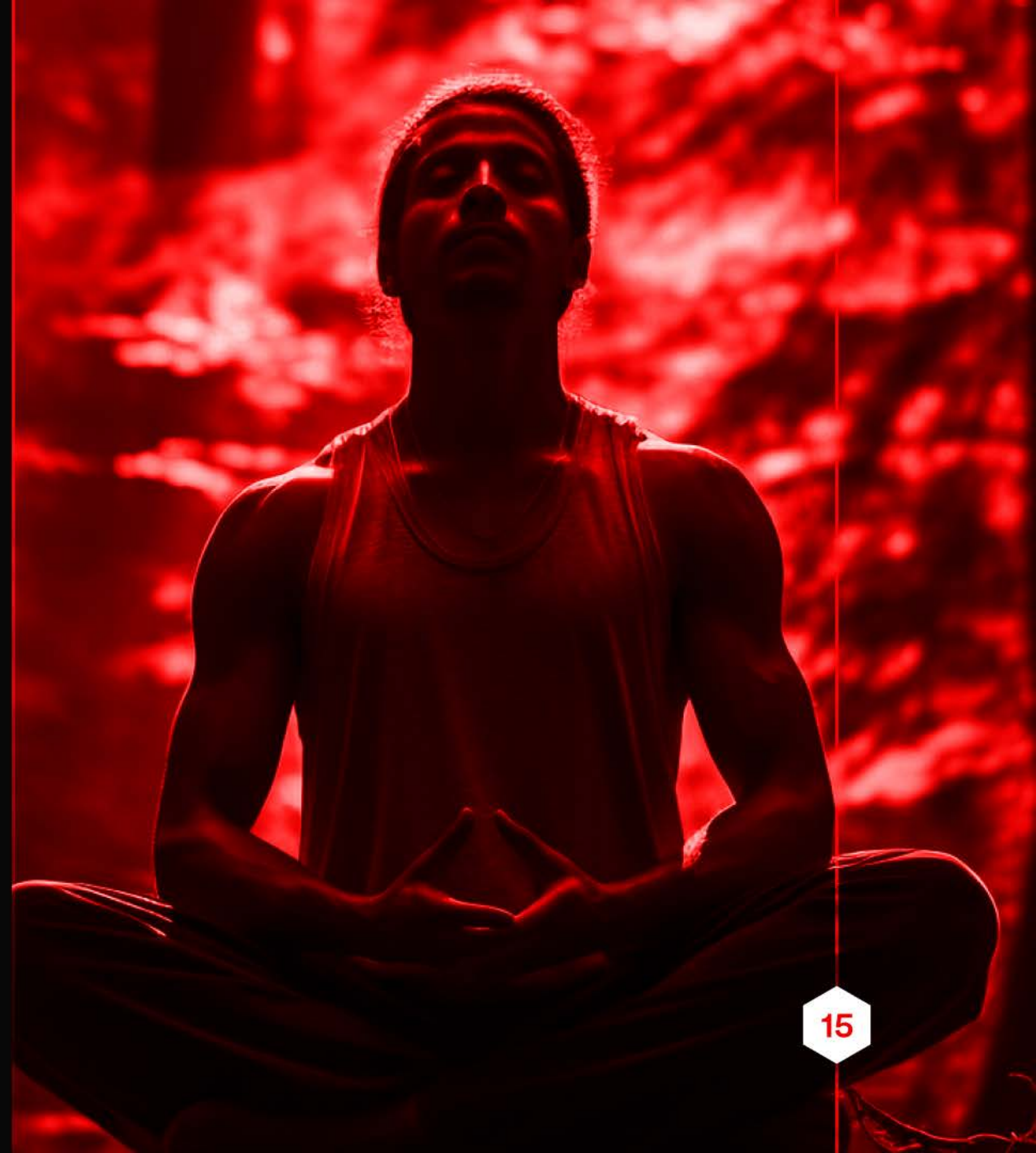
AULA 8: TREINOS COMBINADOS PARA CONDICIONAMENTO COMPLETO

- Integração dos métodos: Corrente Russa, Corrente Holandesa e resistência cardiovascular.
- Exemplos de treinos combinados semanais para desenvolvimento físico geral.
- Cuidados pós-treino:
- Técnicas atuais de recovery, acelerando a recuperação muscular e prevenção de fadiga. Como o uso de sauna, liberação miofacial, botas de compressão, entre outras técnicas.

5

MÓDULO 5:

MENTALIDADE E CONTROLE DO CORPO





AULA 9: FOCO E CONTROLE MENTAL DURANTE O PREPARO FÍSICO

- Importância do alinhamento mental com a performance física no IPSC.
- Estratégias de concentração e controle emocional durante treinos e competições.
- Técnicas para reduzir estresse, aumentar a confiança e melhorar a execução sob pressão.



AULA 10: PLANEJAMENTO DE TREINOS E PERIODIZAÇÃO

- Como estruturar um plano de treinos semanal e mensal para evolução progressiva.
- Alternância de carga, volume e intensidade para evitar lesões e otimizar a performance.
- Importância do descanso ativo e recuperação no ciclo de treinamento.



AULA 11: NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO PARA ATLETAS DE IPSC

- Estratégias nutricionais para pré-prova, dia de prova e recuperação.
- Suplementação adequada para as demandas fisiológicas do tiro prático.
- Importância da hidratação: Cálculos práticos para que cada atleta gerencie suas necessidades hídricas.

VISÃO GERAL DO PROGRAMA

Este programa oferece uma abordagem progressiva, metodológica e prática para atletas de IPSC que buscam:

- Melhorar a performance física e técnicas biomecânicas.
- Prevenir lesões e aumentar a longevidade no esporte.
- Desenvolver um controle corporal eficiente aliado à precisão e velocidade exigidas pelo tiro prático.





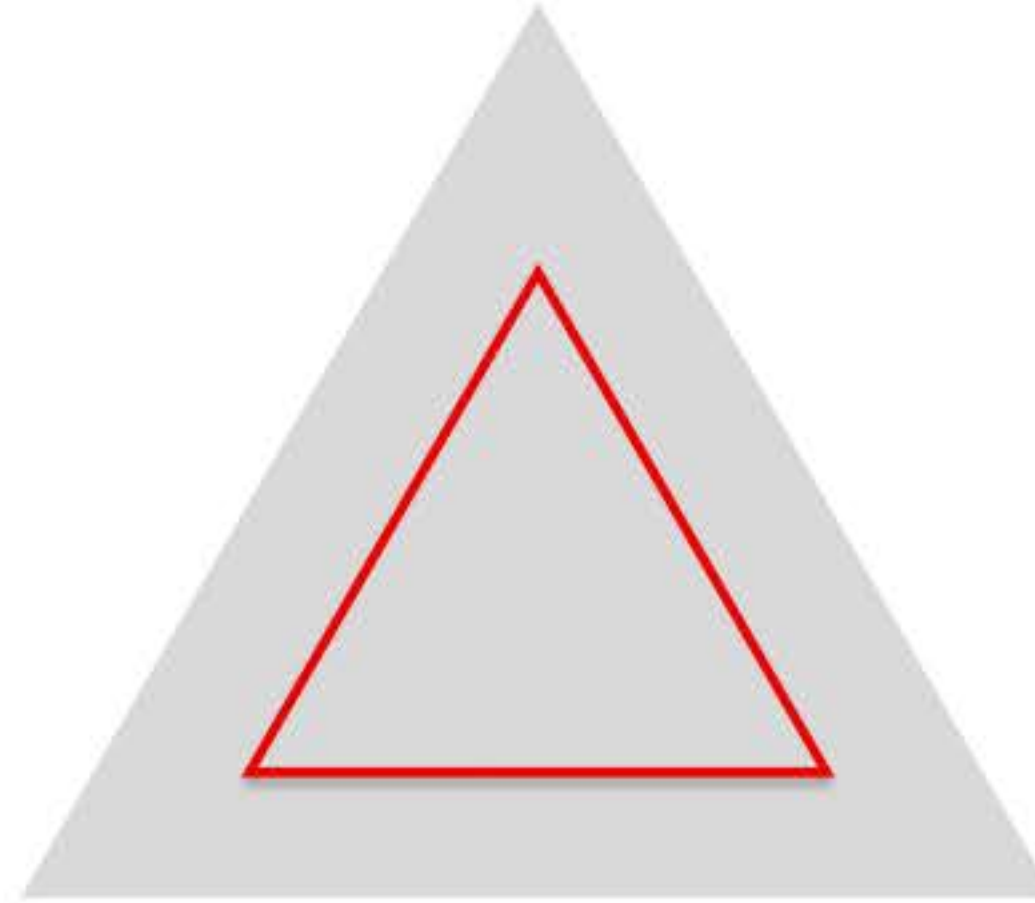
“A preparação física eficiente é o diferencial que separa um bom atleta de um atleta campeão no IPSC.”



PILARES DO MÉTODO RT



**A CONEXÃO ENTRE A
TÉCNICA DE TIRO E O
PREPARO FÍSICO.**



**CONTROLE
POSTURAL DURANTE
DESLOCAMENTOS
E TIROS.**



**ADAPTAÇÃO DOS MÉTODOS (CORRENTES RUSSA E
HOLANDESA) PARA DIFERENTES NÍVEIS DE ATLETAS:
INICIANTE, INTERMEDIÁRIOS E AVANÇADOS.**