



Apresentação Pessoal



Diretor Técnico: Odair de Souza Prata Junior

Odair é Formado em Educação Física pela Universidade de Mogi das Cruzes e Pós-Graduado Latu Sensu em Bases Fisiológicas do Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Tem atuado como Preparador Físico de corredores e triatletas desde 1996, participou de 16 edições da Corrida Internacional de São Silvestre como atleta e preparador físico. Atualmente tem sido convidado para realizar palestras em empresas, onde procura compartilhar com os colaboradores as suas experiências como atleta e profissional de maneira abrangente e interativa.



Coordenador de Esportes Aquáticos do Alphaville Tênis Clube desde 2007, atua na área da gestão esportiva e no desenvolvimento de estratégia para o desenvolvimento de eventos esportivos em clubes, empresas, condomínios e academias.

Amante do esporte com total devoção as provas de Pedestrianismo, aprendi nas pistas que a melhor maneira de respeitar o corpo é quando vivenciamos na prática aquilo que lemos, ouvimos e falamos. Tenho dedicado boa parte do meu tempo pesquisando assuntos relacionados à evolução das corridas de rua no Brasil e suas influências no cotidiano dos seus praticantes.



Experiências Esportivas:

- ✓Atleta - Provas Velocidade 200 e 400 mts: Constâncio Vaz Guimarães (Ibirapuera)
- 1992 a 1996.
- ✓Atleta de Corrida - Fundo e Meio Fundo Universidade de Mogi das Cruzes - 1996
a 1999.
- ✓Participou de 16 – Corridas Internacionais de São Silvestre, 4 Maratonas e 6
Meias Maratonas.
- ✓Atleta de Triathlon de 2002 a 2008.



Experiências Esportivas:

- ✓ Participação como organizador e atleta em diversas provas de Pedestrianismo, em várias distâncias. Organizou equipes para participar nas seguintes provas: Revezamento Pão de Açúcar -12 Edições, Revezamento Ayrton Senna Racing Day - 6 edições, Maratona de Revezamento Volta da Ilha, Santa Catarina – 3 Edições.
- ✓ Agenciador de corredores para participação das Maratonas de Nova York e da Disney.



Temas para palestras:



Corrida de Rua

“Passaporte para uma vida saudável”

Objetivo:

Orientar e conscientizar as pessoas sobre a importância de levar uma vida saudável.

Assuntos abordados:

- ✓ Conceitos de Qualidade de Vida.
- ✓ Consequência do sedentarismo na vida das pessoas.
- ✓ Efeitos do mau colesterol (LDL).
- ✓ Bioenergética – Sistemas de produção de energia.
- ✓ Gasto calórico.



“Esporte e saúde”

Objetivo:

Deflagrar um movimento de conscientização das pessoas sobre a importância da prática da atividade física de forma saudável.

Assuntos abordados:

- ✓ Conceito de Esporte e competição.
- ✓ Conceito de Saúde.
- ✓ Benefícios da atividade física.
- ✓ Importância do Check Up.
- ✓ Bioenergética – Sistemas de produção de energia.
- ✓ Gasto energético.
- ✓ Nutrição Esportiva – Conceito e orientação.



“Como melhorar a sua performance atlética através das corridas de rua”

Objetivo:

Orientar indivíduos iniciantes e praticantes do Pedestrianismo, sobre a importância da prática da atividade física bem orientada.

Assuntos abordados:

- ✓ Conceito de corrida.
- ✓ Tipos de corrida.
- ✓ Tipos de piso para corredores.
- ✓ Tipo de pisada.
- ✓ Correção da postura de um corredor.



-
- ✓ Preparação de um corredor.
 - ✓ Bioenergética – Sistemas de produção de energia.
 - ✓ Elaboração de um programa de corrida.
 - ✓ Excesso de treinamento e lesões.



“Corrida de rua e uma vida saudável”

Objetivo:

Apresentar os benefícios salutar e sociais da corrida de rua, assim como as vantagens e facilidades de implantação de um grupo dentro das empresa .

Assuntos abordados:

- ✓ Conceitos: Desporto e Esporte.
- ✓ Benefícios da atividade física.
- ✓ Importância do Check Up.
- ✓ Bioenergética – Sistemas de produção de energia.
- ✓ Gasto energético.
- ✓ Nutrição Esportiva – Conceito e orientação.



“Qualidade de vida x Esportes de alto rendimento”

Objetivo:

Deflagrar um movimento de conscientização das pessoas sobre a importância da prática da atividade física bem orientada.

Assuntos abordados:

- ✓ Conceito de Esporte Qualidade de Vida x Esporte Competitivo.
- ✓ Nutrição esportiva.
- ✓ Atividade física e o sono.
- ✓ Cálculo calórico.
- ✓ Mudança de hábito.
- ✓ Verdades e mitos do esporte.



“Qualidade de Vida e Saúde”

Objetivo:

Alertar as pessoas sobre as principais doenças causadas pela inatividade e suas consequências para saúde.

Assuntos abordados:

- ✓ Conceito de qualidade.
- ✓ Doenças cardíacas.
- ✓ Benefícios da atividade física no dia dia.
- ✓ Exercícios com peso (musculação).
- ✓ Verdades e mitos da prática esportiva.



“Esporte Motivação”

Objetivo:

Mostrar os benefícios do esporte, como motivação na vida das pessoas.

Tópicos:

- ✓ Conceito de Esporte.
- ✓ Esporte motivação.
- ✓ Atividade física e interatividade.
- ✓ O esporte e as suas tendências no mundo moderno.
- ✓ Relação entre esporte e empresa.



“Check –up e atividade física”

Objetivo:

Conscientizar as pessoas sobre a importância da realização do Check-up, para o início da prática da atividade física.

Tópicos:

- ✓ Definição de Check-up.
- ✓ Relação Check-up e atividade física.
- ✓ Aumento do desempenho na realização das tarefas cotidianas.
- ✓ Esporte e a medida certa.



“Atividade física para Melhor Idade”

Objetivo:

Orientar pessoas do sexo masculino e feminino sobre a importância do envelhecimento saudável.

Tópicos:

- ✓ Conceito da Melhor Idade.
- ✓ A vida começa aos 40 anos.
- ✓ Atividades físicas compensatórias.
- ✓ Rejuvenescimento.



“Nossos parceiros”

✓ Aline Lamarco - Especialista em Nutrição

Palestras sobre nutrição esportivas e qualidade de vida.

✓ Eduardo Lombardi Vela – Especialista e Mestrando na área do desenvolvimento Humano pela PUC de Campinas.

Palestras Motivacionais



Materiais para palestra:

- ✓ Retroprojektor com áudio e DVD.
- ✓ 1 microfone sem fio.

Duração da Palestra

- ✓ Uma hora e quinze minutos.

Investimento

- ✓ Sem custo para empresa parceira.

Galeria de fotos

Palestra:



Prof. Esp. Odair de Prata Jr.
FORMAÇÃO ACADÊMICA;

Preparador físico de Corredores e Triatleta em 1998;
Formado pela Universidade Mogi das Cruzes em 1999;

Pós-graduado em Bases Fisiológicas do Treinamento Desportivo - UNIFESP em 2002;
Diversos cursos na área de Treinamento Desportivo em 2002;

Alphaville Tênis Clube



Mídia:



Corrida:



Grupo:

