


Apresentação.



- 
- ✓ Profissional de Educação Física: Luiz Carlos Chiesa.
 - ✓ Pós graduado em Ciências da Educação. 2012. UNIVES.
 - ✓ Pós graduado treinamento desportivo UNIVERSO; 1999.
 - ✓ Graduado em Educação Física/UFES-85/1.
 - ✓ Personal trainer/ técnico de treinamento desportivo.
 - ✓ Registro CONFEF/CREF 1 ES- N°000069.

Publicações:

- ✓ **Musculação: uma proposta de trabalho e desenvolvimento humano. Espírito Santo: Edufes, 1999.**
 - ✓ **Musculação aplicações práticas. Técnicas de uso das formas e métodos de treinamento. Rio de Janeiro: Shape editora, 2002.**
 - **La Musculación racional. Bases para un entrenamiento organizado. Barcelona: Paidotribo, 2007.**
 - **Corridas: Circuitos geométricos. (2013).**
 - **Integração curricular: Circuitos nas formas geométricas (Quadrado, Retângulo, Triângulo e Trapézio) integrados aos exercícios de Corridas de Resistência Geral Aeróbia de Curta Duração, em ambiente escolar.(2015).**
- Dezenas de artigos nos jornais “A Gazeta”, “A Tribuna” e sites na internet.**

Contatos:

e-mail: lcchiesa@outlook.com

• Telefones: cel. 27 999447600

• Endereço: rua Dr Hervan Modenesi Wanderley, n.º 161, bloco D,
aptº 201, Jardim Camburi, Vitória/ E.S. CEP: 29090-640.

Atletas

Fabiana Thebaldi Aguiar, Faixa preta 2° Dan (judô). Árbitra INTERNACIONAL de judô.

“Um ser humano com um alto grau de profissionalismo. Uma sabedoria a qual não deixa a desejar a nenhum profissional de sua área em nível nacional, e o que é melhor, uma pessoa que não impõe barreiras aos atletas que solicitam seu trabalho.

Tive a honra de tê-lo como técnico, e desde então, além de potencializar o meu desempenho atlético, convivi com um excelente amigo, sincero, profissional e carismático.

Muito obrigada por poder contar com seus conhecimentos e com sua amizade.”

Medalha de Bronze no Campeonato Brasileiro de 1986.

Medalha de Prata no Campeonato Brasileiro em 1987.

Medalha de Bronze no Campeonato Brasileiro de 1989.

Campeã estadual Capixaba de 1987 à 1996.

Campeã geral circuito Capixaba de judô 1994.

Tricampeã Brasileira nos anos de 1993, 1994 e 1995.

Atletas

Marcos A. R. Gasparini (careca), canoísta.

De 1982 à 1990 foi a minha época de ouro, com participações em até seis competições por mês. O aproveitamento foi de até 100% em alguns anos, exemplo: no ano de 1985, venci 28 competições e fui considerado pela Associação Brasileira de Canoagem o melhor em todas as modalidades do ano. Mesmo não utilizando material de primeira.

O apoio e as orientações do preparador físico Chiesa foram fundamentais para que eu pudesse satisfazer o ego de competidor o qual quer sempre ser o melhor. Hoje! Agradeço as orientações que recebi do preparador físico e amigo Chiesa, no período desses dez anos de ouro.

Campeão Capixaba de 1982 a 1997 em todas as modalidades.

Campeão Mineiro, 1993 a 1999 em todas as modalidades.

Campeão Carioca, 1984 e 1985.

Campeão Gaúcho, 1985.

Campeão Brasileiro 28 vezes nas modalidades de velocidade, de maratona, de corredeira, de surf kaiak e canoagem oceânica.

7º lugar no campeonato mundial de surf kaiak, 1999.

Atletas

Helba Borges (atleta cadeirante em tênis adaptado)

A musculação na minha vida, foi a revitalização muscular que faltava para que eu obtivesse melhor rendimento na minha prática esportiva. Só os treinamentos não possibilitariam o desempenho satisfatório que obtive ao vencer meus adversários.

Campeã Brasileira- classe F8/ 1987 à 1992 nas modalidades de peso, dardo e disco.

Vice campeã Pan americana 1990 - Venezuela nas modalidades de peso e dardo.

Primeira atleta tenista cadeirante do Brasil.

Atletas

Tio Lúcio – Campeão mundial de jiu jítsu.

Ari, Alemão, Benjamim e Luiz - Campeões de etapas nacionais de vôlei de praia.

Roger Gondim Guilherme- Campeão Brasileiro de natação.

Maria Tereza R. Murad- Campeã Sul Americana de natação.

Jansen Albuquerque- Campeão Capixaba de natação.

Lara Modenesi Prado- Campeã Brasileira de natação.

Andressa Albuquerque- Campeã Brasileira de natação.

Juan Martinez Alba- Campeão Capixaba de natação.

Nelson Monteiro Neto- Campeão Capixaba de natação.

Alan Pessotti- Campeão Brasileiro de natação.

Andreina Pessotti- Campeã Capixaba de natação.

Kaite Lordes- Campeã Brasileira de natação.

Atletas

Lúcio Mauro Crisanto- Medalhas de Prata no Campeonato Paraolímpico/México, 1998, nas modalidades: Peso, Dardo e Disco.

Samantha Jabert- Campeã Brasileira de natação.

Brunela Breder- Campeã Capixaba de natação.

Cristina N. Gama de Souza- Campeã Brasileira de natação.

Fernando Giestas- Campeão Capixaba de vela.

Cláudio Saade- Campeão Capixaba de vela

Eduardo dos Santos Dessandes - Campeão Capixaba de Golfe.

Malvina Yumi Íida Yoshida- Campeã Capixaba de Golfe.

Akira Yoshida -Campeão Capixaba de Golfe.

Atletas

Equipe Capixaba de Vôlei - Campeã Brasileira, masculino, infante juvenil. 2007.

Rodrigo do Nascimento Pinto “Rivaldo” - Campeão Mundial de Vôlei. 2008.

Roosewelt de Oliveira Vasconcelos Filho - Campeão Suíço de Vôlei. 2010. Croácia 2018.

Equipe de Handebol Praia Tênis Clube – Campeã Capixaba, 2010.

Equipe Capixaba Universitária de Handebol – Campeã Brasileira 2010.

Flávio Ferreira Silva- Campeonato Brasileiro (04 medalhas) e mundial das indústrias (06 medalhas) natação, 2011. outros campeonatos: 2012, 2013. 2014.

Pedro Weichert – Canoa havaiana. ALOHA SPIRIT - 3º lugar OC2 (Ilha Bela / SP) Abril 2014 -
- Campeão OC1 (Niteroi / RJ) Maio 2014.









LUCIO LINHARES

MMA RECORD: 13-5
HEIGHT: 6'2" WEIGHT: 184
FIGHTING OUT OF: HELSINKI, FINLAND







Foto: alicemourasilva@gmail.com





**Há muitas maneiras de “ver” a
mesma realidade.**

Paredão armado em Minas

JUSSARA MARTINS - 28/1

O Álvares Cabral aposta na força do seu bloqueio para buscar a vitória contra o Betim pela Superliga



melhor paredão da Superliga.

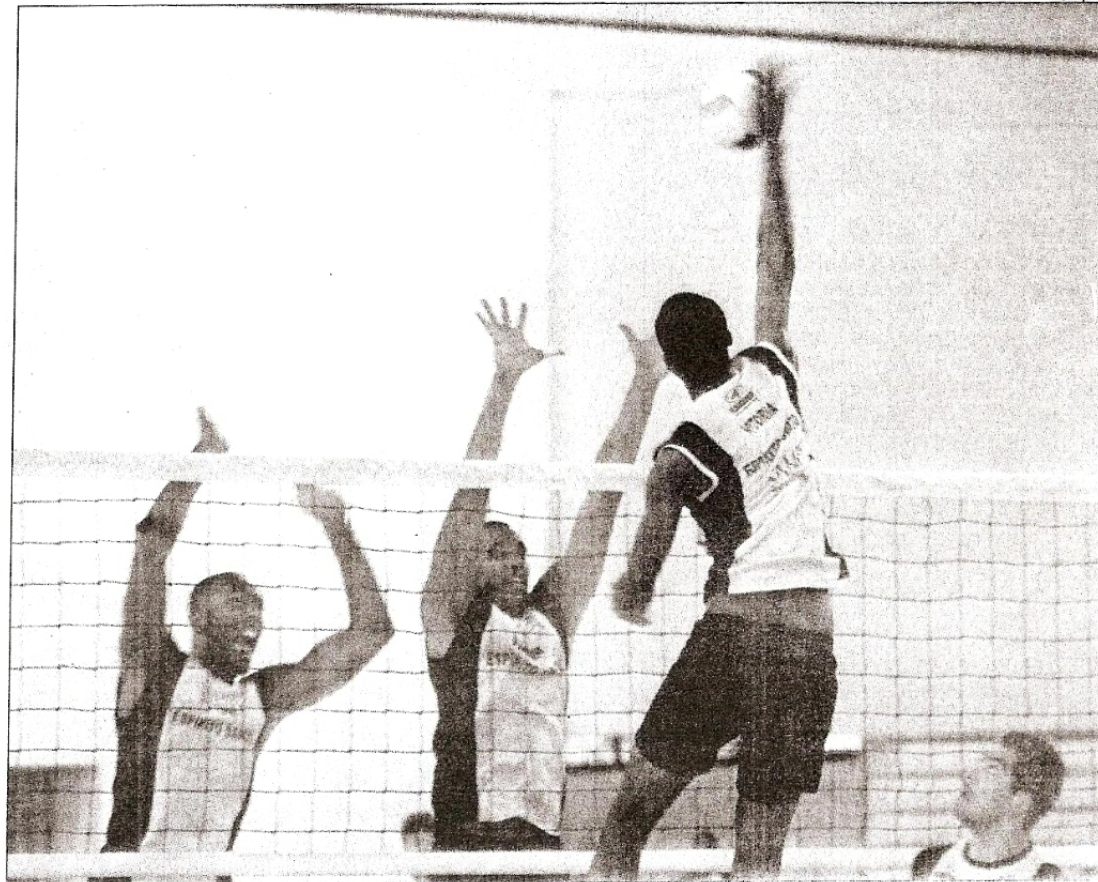
E amanhã os cabralistas precisarão mesmo estar com o bloqueio bem ajustado, já que Betim tem o quarto melhor ataque da competição e o melhor atacante, o gigante Leandrão, de 2,08m e 36,98% de aproveitamento.

"Temos apostado num saque mais tático, com poucos erros, para que o nosso bloqueio funcione", explicou o técnico cabralista, Eduardo Pádua.

SONHO

O oposto Leozão, um dos destaques do Álvares nas últimas partidas, garante que o time tem todo o direito a sonhar com a final do segundo turno.

Para que isto aconteça, a equipe alvinegra precisa vencer Betim e Joinville e torcer por um escoreço do Minas, que pega nas duas últimas rodadas. Joinville tem



Os cabralistas Moisés e Rodrigo Mudo treinam bloqueio para o jogo contra os mineiros

atual campeão, na terça.

"Podemos e temos de sonhar alto. Dá para pensar sim em disputar a final do turno", disse Leozão, de 2,08m

final do segundo turno, a briga real do Álvares Cabral é para, ao final dos quatro turnos, se classificar entre os oito times que se-

ficou a uma vitória da inócua classificação na Superliga de Vôlei. Este ano, deve brigar com UCS, Santo André/SP, Vôlei

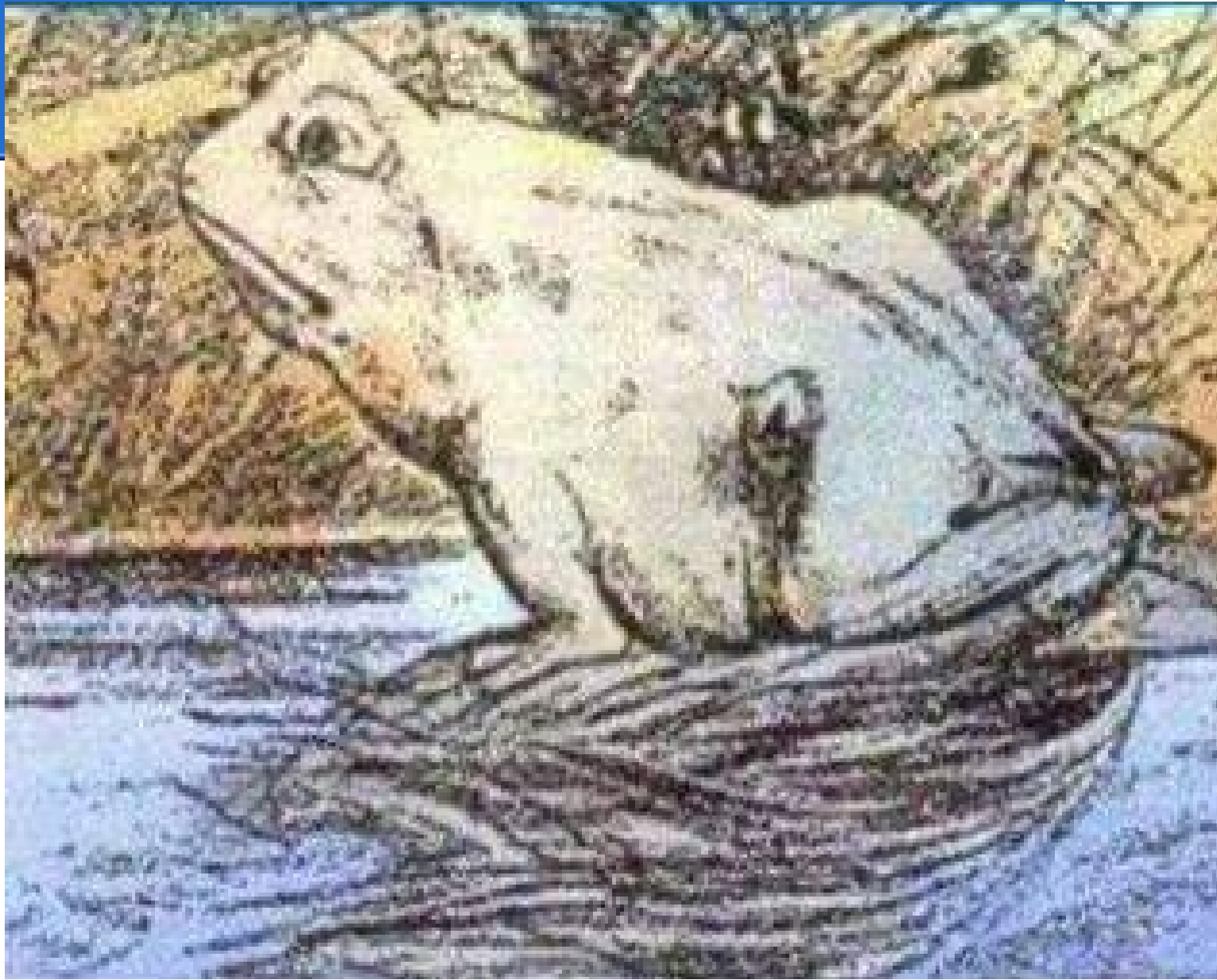
Durou uma noite a liderança do Álvares Cabral no Grupo B da Superliga de Vôlei, mas ainda assim o time capixaba está cheio de moral para, amanhã, fora de casa, contra Betim/MG, buscar sua quarta vitória consecutiva na competição e sonhar com a final do segundo turno.

A terceira vitória seguida veio contra a UCS/RS, na última terça-feira, em Vitória, resultado que colocou o time alvinegro na ponta da classificação do Grupo B. Na quarta-feira, porém, o Minas Tênis Clube retomou a liderança ao vencer o mesmo Betim que amanhã recebe os capixabas.

A equipe do interior mineiro é a terceira colocada do Grupo A, com duas vitórias e duas derrotas no segundo turno, e a quarta na classificação geral, com 15 pontos.


Para dar uma de visitante ingrato, o Álvares, sétimo na classificação geral, com 13 pontos, aposta no crescimento de seu bloqueio.

O time de Vitória é o quarto melhor neste fundamento na competição, com 21,73% de aproveitamento, com destaque para o meio-



A diferença entre saber ler e saber interpretar o que se leu:





**Não tenho um caminho novo.
O que eu tenho de novo é um jeito de
caminhar.**

Thiago de Melo.