

PROF. ROBERTO FRANKLIN

# AQUI VOCÊ TEM RESULTADO!

FUNDADO EM 2013

*TRAINING  
GOAL*

MUSCULAÇÃO DE  
RESULTADO

# **PROF. ROBERTO FRANKLIN**

## **Profissional de Educação Física**

- LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CREF- 0143-G-ES
- MBA – Gestão Empresarial Estratégica pela Naippe/USP.
- Especialização em Fisiologia e Avaliação Morfofuncional pela Universidade Gama Filho.
- Especialização em Treinamento Desportivo pela Universidade Salgado Oliveira.
- Responsável pela montagem e consultor de algumas das melhores academias da Grande Vitória e norte do Rio de Janeiro.



**TRAINING  
GOAL®**

MUSCULAÇÃO DE  
RESULTADO

## O QUE É O TRAINING GOAL?

*TRAINING GOAL é um método de gestão e aplicação de treinamento de musculação com base na periodização, nos princípios científicos do treinamento desportivo e na gestão de projetos.*

## PORQUE FOI CRIADO?

*Para organizar o treinamento otimizando a abordagem do profissional de educação física, definindo metas, criando perspectiva de evolução para o treinado, potencializando os resultados e aumentando a percepção de valor!*



## ORIGEM DA PERÍODIZAÇÃO NO TREINAMENTO



Os gregos foram os primeiros a pensar na estrutura do treinamento desportivo, tendo em vista os jogos olímpicos da antiguidade (776 A.C a 393 D.C) (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

De acordo com a mitologia grega, Milo de Cróton, foi o primeiro atleta a aplicar a progressão do treinamento, já que para treinar força ele erguia e carregava um bezerro todos os dias.

Conforme o bezerro crescia, sua força aumentava e, na época quando o bovino se tornou um touro, Milo de Cróton já havia se sagrado campeão de luta em várias Olimpíadas, sendo considerado o homem mais forte do mundo grego (PRESTES et al., 2010).

# O que é príodizar?

**Periodizar é organizar as etapas dos processos de treinamento, ou seja da forma de aplicar o treinamento, prevendo as etapas que sucederão ao início do treino, bem como as formas de aplicação de carga com a finalidade de atingir determinado objetivo ou metas!**

**Roberto Franklin**

## TRAINING GOAL - MUSCULAÇÃO DE RESULTADO

Semanas	1 - 4				5 - 8				9 - 12				13 - 16				17 - 20				21 - 24				25 - 28			
Etapas	Desenvolvimento I								Desenvolvimento II																			
Períodos	Adaptação				Evolução				Especial								Específica								Recuperativa			
Meso ciclos	Adaptação orgânica				Ativação metabólica				Força				Massa máxima				Qualidade muscular				Definição muscular				Transição			
Microciclo	intro	C	C	INT	C	C	C	INT	C	C	C	C	C	C	C	INT	C	C	C	INT	C	C	C	INT	R	R	R	R

# O QUE SÃO PRINCÍPIOS?

Segundo o Dicionário Aurélio Eletrônico, princípio significa: o primeiro impulso dado a uma coisa; origem; o que constitui a matéria; o que entra na composição de algo; regras ou conhecimentos fundamentais e mais gerais.

## **Princípios científicos do treinamento**

´ São as leis que regem a prática do treinamento e que permitem a individualização do mesmo.

´ Colaboram para que o treinador elabore o processo com mais segurança, com menor margem de erro.

**TRAINING  
GOAL<sup>®</sup>**

MUSCULAÇÃO DE  
RESULTADO

**UMA NOVA  
ABORDAGEM!**

# Processos organizacionais

É um conjunto de atividades inter-relacionadas que envolve pessoas, equipamentos, procedimentos e informações, que quando executadas transformam entradas (insumos) em saídas (produtos ou serviços), que produzem resultados que visam atender as necessidades dos clientes e agregar valor.





# O QUE É PERCEPÇÃO DE VALOR?

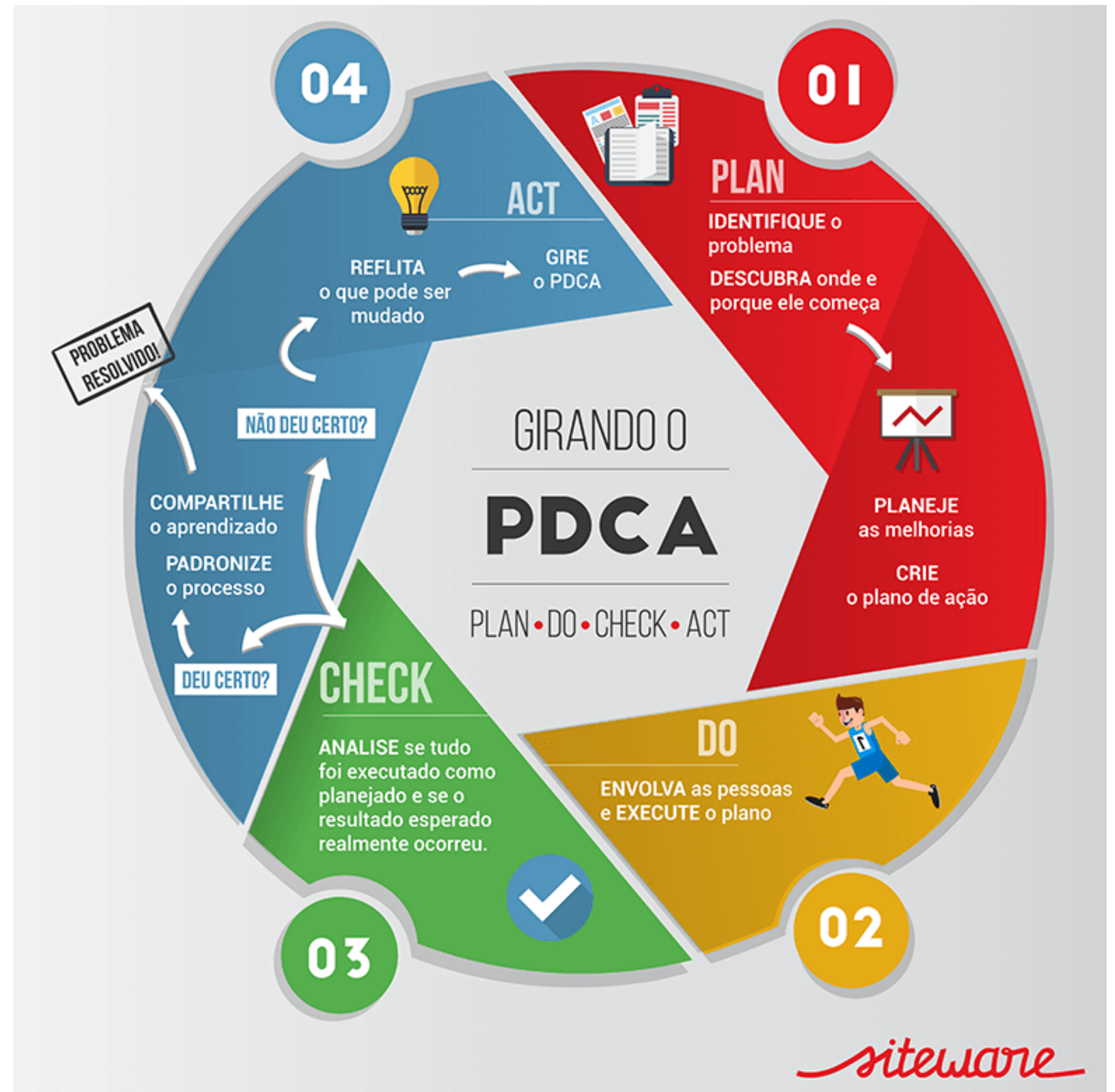
*Valor é Determinado pela Percepção do Cliente.*

*- Percepção é a imagem que o cliente constrói em sua mente após qualquer experiência que tenha tido ou ouvido com o serviço, o produto ou a empresa.*

*- Portanto a percepção de valor sempre depende da Expectativa, e não necessariamente do Produto ou do Serviço em si.*

# Ciclo de PDCA

PDCA (do inglês: PLAN - DO - CHECK - ACT ou Adjust) é um método iterativo de gestão de quatro passos, utilizado para o controle e melhoria contínua de processos e produtos



# JANELA DE JOHARI

É uma ferramenta conceitual, criada por Joseph Luft e Harrington Ingham em 1955, que tem como objetivo auxiliar no entendimento da comunicação interpessoal e nos relacionamentos com um grupo.

**OUTROS**

RECONHECEM  
DESCONHECEM

ÁREA  
OCULTA  
OU SECRETA

ÁREA  
DESCONHECIDA

ÁREA  
ABERTA

ÁREA  
CEGA

RECONHEÇO

DESCONHEÇO

**EU**



# **AUTORES QUE ME INFLUENCIARAM:**

## ***TUDOR O. BOMPA***

---

Considerado o pai da teoria da periodização dos esportes, sistema de treinamento desenvolvido pelos soviéticos que enfatizava as cargas variáveis para um ótimo desempenho ao longo do ano, em vez de manter um foco de treinamento constante. LIVROS: PERÍODIZAÇÃO / TREINAMENTO DESPORTIVO

## ***MANOEL JOSÉ GOMES TUBINO***

---

Foi uma das maiores autoridades em Educação Física e política esportiva do Brasil. LIVRO: METODOLOGIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO

## ***ESTÉLIO H M DANTAS***

---

É uma referência internacional em pesquisa. em 2015 figurou na 1076º colocado no Webometrics Ranking of World Universities, que avalia cientistas de acordo com o volume e qualidade dos conteúdos publicados na internet. LIVROS: A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA

## ***LUIZ CARLOS CHIESA***

---

O maior autor capixaba, com diversos livros e artigos científicos publicados. LIVROS: MUSCULAÇÃO APLICAÇÕES PRÁTICAS / MUSCULAÇÃO UMA PROPOSTA DE TRABALHO E DESENVOLVIMENTO HUMANO.

A person wearing a blue hoodie is shown from the back, with their arms raised in a gesture of triumph or celebration. The background is a soft, glowing sunset or sunrise sky with warm orange and yellow tones. The overall mood is one of achievement and optimism.

# **ATITUDE É TUDO!**

MANTENHA O FOCO, PROCURE  
MELHORAR A CADA DIA, FAÇA COM  
QUE AS PESSOAS PERCEBAM O SEU  
DIFERENCIAL, SEJA DINÂMICO, SEJA  
ATENCIOSO E COMPARTILHE SEU  
CONHECIMENTO!

# **O SUCESSO TE ESPERA!**



# MUITO OBRIGADO!

**Prof. Roberto Franklin**

*[www.traininggoal.com.br](http://www.traininggoal.com.br)*

*[contato@traininggoal.com.br](mailto:contato@traininggoal.com.br)*

WhatsApp: 27-99316-4787



## **TRAINING GOAL<sup>®</sup>**

MUSCULAÇÃO DE  
RESULTADO