****Interface gráfica do usuário, Texto

Descrição gerada automaticamente**FMGTE - FEDERAÇÃO MINEIRA DE TIRO ESPORTIVO**

***WORKSHOP NEUROPOWER® TREINANDO PARA O DESEMPENHO MÁXIMO***

**Local: Barcelona Pampulha – Av. Portugal, 3430 – Jardim Atlantico – região da Pampulha, Belo Horizonte, MG**

**PROGRAMAÇÃO**

Sábado – 28 de outubro de 2023 - das 08h30 às 13h00 - 15h00 às 19h30

* Treinamento de Habilidades Psicofisiológicas
  + Treinamento de Habilidades Psicofisiológicas, o que é?
  + Psicofisiologia Aplicada ao Esporte
  + Medo e Ansiedade
  + Dinâmica Psicofisiológica do Atleta
  + Treinamento Mental
  + Gerenciando o Estresse/Ativação
  + Treinamento Psicofisiológico
  + Treinamento Autógeno e Mindfulness

Domingo – 28 de outubro de 2023 – das 08h30 às 13h30

* Treinamento Técnico - Tiro Certo
  + Fundamentos do Tiro Esportivo (com ênfase nas modalidades de mira aberta – pistola e carabina e Trap)
  + Exercícios Específicos por Fundamento
  + Montagem do Programa de Treinamento

*Homem com camisa azul

Descrição gerada automaticamente***O PALESTRANTE**

*Prof.* ***Silvio*** *de Souza* ***Aguiar*** *Carvalho*

Psicólogo formado pela Universidade Santa Úrsula (USU), com pós-graduação em Neurociências Aplicadas pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), e especialização em: Neurofeedback (Nova Tech EEG/USA), Biofeedback (*Biofeedback Federation of Europe* – BFE), *HRV for Peak Performance and Elite Athletes* (EliteHRV), *Self-Regulation Program for Peak Performance: Olympic, Military, & Elite Sport Applications* (BFE), *Stress Management* (ISMA-BR and Colorado State University), Instrutor de Mindfulness pelo Hospital Oswaldo Cruz (HOC - SP), professor da Pós-graduação em Psicologia do Esporte e Neurociências da PUC-PR e professor convidado no Curso de Gerenciamento do Stress organizado pela *International Stress Management Association* no Brasil (ISMA-BR) e *University of California, Irvine* (UCI), EUA.

No campo esportivo, representou o Brasil nos Jogos Olímpicos de Moscou (1980) e Los Angeles (1984) como atleta da modalidade de Tiro Esportivo (Pistola Livre – 50m) e atuou como técnico da seleção brasileira de 2004 a 2014.

Como Psicólogo, atuou junto ao Comitê Olímpico Brasileiro, sendo responsável pelo treinamento mental/cerebral do Time Brasil Rio 2016 de Tiro Esportivo (2014/2016).

Em 2017, reunindo a experiência de atleta olímpico, técnico da seleção brasileira e psicólogo com formação em Neurofeedback e Biofeedback, criou o Programa NeuroPower® de Treinamento de Habilidades Psicofisiológicas, cuja eficácia se comprova pelos expressivos resultados obtidos por atletas de diversas modalidades, destacando: xadrez, vôlei de praia, squash, tiro esportivo (pistola e prato) e tiro prático (IPSC).

Depoimentos

**Atleta Darlei Oberherr – Trap**

* **Campeão AA Winchester Super 500 SGLS (498 pratos em 500!)**
* **Campeão AA Mec Outdoor Single**
* **Campeão AA Sterling Cut Glass Singles**
* Tela de celular com publicação numa rede social

  Descrição gerada automaticamente com confiança média**2º colocado AA - Hodgdon Power Singles**

“O trabalho com o Silvio Aguiar visou a minha participação no ***Grand American World Trap Shooting 2022***, em Sparta (USA). Realizado 100% on-line, teve como foco principal o desenvolvimento da atitude mental correta, com ênfase na “preparação para entrar em prontidão” e chamar o prato! A primeira coisa que aprendi foi que **atirar não é treinar!** Treinar é desenvolver a atitude mental e aprimorar o gestual técnico! Foram milhares de repetições mentais e movimentos de entrada em prontidão, em casa e na pedana. Essa é a essência do trabalho do Silvio: “o prato é moído na preparação... a execução é consequência da qualidade da preparação”.

Zerar o ruido mental e eliminar tudo mais que pudesse afetar o meu potencial técnico; eu somente fiz 100% daquilo que foi recomendado por ele: horas de sono, exercícios físicos, aeróbicos, horários corretos, respiração guiada, treinamento autógeno, treino mental…… entre vários outros detalhes que me levaram a **acreditar que tudo seria possível**!

Aprendemos muito um com outro; foram intensos 6 meses de trabalho e muita dedicação, para ser colocado em prática durante os 5 dias do mundial. Retornei do Grand American 2022 com três títulos mundiais e o aprendizado que faz muito sentido não somente para o esporte, mas também para a vida: “A tarefa só termina, no último prato moído” (Silvio Aguiar, 2022)”

Grupo de pessoas em pé

Descrição gerada automaticamente com confiança média**Caio Almeida - Pistola de Ar**

**Medalha de Prata nos 1º Jogos Pan-americanos Júnior – Cali 2021**

**1º Atleta Júnior a conquistar o Índice Mundo da categoria Sênior, com apenas um ano e seis meses de treinamento.**

“A relevância da metodologia de treino técnico utilizada pelo Silvio Aguiar auxilia muito na melhora do desempenho esportivo, principalmente por conciliar as técnicas de tiro com o treinamento e acompanhamento psicofisiológico, dessa forma, a atitude mental durante a prática esportiva também é desenvolvida”.

**Julia Lagoeiro – IPSC Glock Team**

**Uma imagem contendo pessoa, edifício, ao ar livre, segurando

Descrição gerada automaticamentePalco com banda pessoas cantando e tocando

Descrição gerada automaticamente🏆Tetracampeã Brasileira 🥇Campeã Latino-americana**

**🥉Bronze no Panamericano**

“O treino de neurofeedback que fiz com o psicólogo esportivo Silvio Aguiar durante o ano de 2019 me ajudou a ter maior controle da minha parte mental na hora das competições. As técnicas aprendidas nas sessões foram fundamentais para que eu conseguisse blindar pensamentos negativos e focasse apenas na performance. Com isso, conquistei não só o campeonato brasileiro naquele ano, como também me tornei campeã latino-americana na divisão mais competitiva do tiro prático (IPSC)”.