

# Sumário

<b>1 Aspectos Introdutórios</b> .....	18
1.1 PRÉ-PREPARAÇÃO FÍSICA.....	19
1.2 INSTITUIÇÕES/BANCAS.....	23
<b>2 TESTES FÍSICOS</b> .....	28
2.1 CORRIDA DE RESISTÊNCIA OU CORRIDA DE 12 MINUTOS.....	28
2.2 BARRA.....	35
2.3 FLEXÃO BRAÇO SOBRE O SOLO.....	47
2.4 ABDOMINAL.....	58
2.5 NATAÇÃO.....	72
2.6 SALTO DE IMPULSÃO HORIZONTAL.....	76
2.7 DINAMÔMETRO (MANUAL, DORSAL E ESCAPULAR).....	83
2.8 CORDA LISA.....	87
<b>3 TREINAMENTO ALTERNATIVO</b> .....	96
3.1 ALONGAMENTO.....	96
3.2 AQUECIMENTO.....	100
3.3 EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO.....	105
<b>4 PREPARAÇÃO FÍSICA ANTECIPADA</b> .....	112
<b>5 ESTRATÉGIA DE APROVAÇÃO</b> .....	122
<b>6 O PSICOLÓGICO A FAVOR DO SEU DESEMPENHO</b> .....	128
6.1 O ESTRESSE E A ANSIEDADE NA FASE AVALIATIVA.....	128
6.2 LIDANDO COM AS EXPECTATIVAS.....	129
6.3 AUTOAVALIAÇÃO.....	130
6.4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	131
6.5 CONCENTRAÇÃO.....	132
6.6 MOTIVAÇÃO.....	132

6.7 TOLERANDO A FRUSTRAÇÃO .....	133
6.8 TÉCNICAS AUXILIADORAS .....	133
6.9 CONCLUSÃO.....	134
<b>7 O DIA “D” .....</b>	<b>136</b>
7.1 O QUE PROVIDENCIAR ANTES DO TESTE?.....	136
7.2 COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO? QUE ACESSÓRIOS LEVAR? .....	136
7.3 COMO AGIR NA HORA DO TAF .....	137
7.4 QUANDO SE DEVE REALIZAR O AQUECIMENTO? .....	138
<b>8 CONCLUSÃO E RECURSOS COMPLEMENTARES.....</b>	<b>140</b>
8.1 PLANILHAS PARA PTS E PLANO DE TREINAMENTO SEMANAL.....	141
<b>9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>155</b>