



Acumen Sport Vitan

**al doilea centru de antrenament
Acumen Sport in Romania**

Structura Prezentare



- o **Acumen – Scurt Istoric**
- o **Ce este Acumen?**
- o **Abilitati si Capacitati pe care le Antrenam si Dezvoltam**
- o **Target Acumen**
- o **Acumen Sport in Romania**
- o **Acumen Sport Vitan**
- o **De ce Acumen Sport Vitan**



Acumen - Istoric



- o Istoria **Acumen** incepe in anul **2006** – odata cu deschiderea primului centru de antrenament in Argentina
- o Fondatorul si Directorul General al **Acumen Argentina** este Fernando Fossati, un antreprenor cu peste **20 de ani de experienta in domeniul sportului de performanta alaturi de sportivi, antrenori si alti profesionisti din sport (medici, nutritionisti, psihologi)**
- o De-a lungul anilor, **Acumen** a colaborat cu multi **sportivi de performanta** si nu numai, demonstrand succesul **valorilor si metodelor de antrenament Acumen**
- o Sportivi care au ales **Acumen**: **Radamel Falcao (fotbal), Teofilo Gutierrez (fotbal), Guillermo Coria (tenis), Esteban Guerrieri (automobilism), Los Pumas (rugby), Federico Pizzaro (handbal), Paula Pareto (judo), Facundo Pieres (polo), Leonas (hochei pe iarba), Sergiu Hanca (fotbal), Horia Tecau (tenis)**



Ce este Acumen?



- o **Acumen** este o metoda de inalta performanta care ajuta sportivul sa **constientizeze importanta stabilirii unor obiective** si sa isi indeplineasca aceste obiective prin **antrenamente personalizate, interactive,**
- o Metoda **Acumen** are la baza un proces **complex, multidisciplinar** care va ghida sportivul de-a lungul planului sau de antrenament - plan care va include **antrenamente fizice, mentale, cognitive si senzoriale.**
- o Baza metodei **Acumen**:
 - Auto-Observarea initiala a starii actuale a sportivului
 - Evaluare completa – senzoriala, cognitiva, nutritionala, fizica si mentala
 - Stabilirea obiectivelor concrete si angajamentul de a te atinge
 - Planul de antrenament (planificarea stimulilor de constientizare si a valorilor, atitudinilor, obiceiurilor si abilitatilor fizico-mentale)
 - Urmărirea atingerii obiectivelor si actiunilor sportivilor in antrenamentele obisnuite fizico-tactice si competitii



Abilitati si Capacitati pe care le Antrenam si Dezvoltam - I



Senzoriale

- o Simturi Prioreceptive (Kinestezice, Vestibulare, Musculo-tendinoase)
- o Simturi Exteroceptive (Vaz, Auz, Tactil)



Cognitive

- o Atentie
- o Invatare
- o Viteza si eficienta in luarea deciziilor
- o Memorie
- o Flexibilitate
- o Precizie



Abilitati si Capacitati pe care le Antrenam si Dezvoltam - II



Mentale

- o Incredere in sine
- o Auto-motivare
- o Concentrare
- o Managementul timpului
- o Toleranta la eroare
- o Creativitate
- o Rezistentă
- o Auto-cunoastere
- o Echilibru emotional



Fizice

- o Forta
- o Rezistentă
- o Viteza
- o Coordonare
- o Agilitate
- o Abilitati tehnice specifice
- o Prevenirea accidentarilor
- o Corecturi posturale



Target Acumen

Metoda Acumen si antrenamentele Acumen sunt in special destinate sportivilor:

- o **Sportivilor de Performanta** (indiferent de sportul pe care il practica)
- o **Sportivilor in Formare** (copii cu varsta minima de 7 ani) si care practica in prezent un sport
- o **Persoanelor care practica sport in general** (la nivel de hobby) si care simt si vor sa faca ceva mai mult pentru propria performanta



Acumen Sport in Romania

- o **Acumen Sport Romania este o franciza a Acumen Argentina**, primul centru din America de Sud fiind deschis în anul 2006
- o Acumen Sport Romania intra pe piata din Romania in anul **2018** - **primul centru** de constientizare si antrenament mental, fizic, cognitiv, senzorial, vizual de inalta performanta dedicat sportivilor din tara noastră deschizandu-si portile la data de 09 februarie 2018
- o Metoda **Acumen** s-a dovedit a fi un real succes in Romania – primul centrul de antrenament fiind vizitat de **peste 1,500 sportivi in primii doi ani de existenta**



Acumen Sport Vitan

- o La doi ani de la deschiderea primului centru de antrenament Acumen, inspirati de **succesul inregistrat in aceasta perioada si de cererea mare de antrenamente**, urmeaza a se deschide **Acumen Sport Vitan – al doilea centru de antrenament Acumen din Romania**
- o Prin deschiderea noului centru de antrenament, Acumen Romania vine in **intampinarea nevoilor sportivilor** cu care lucreaza – respectiv **nevoia de proximitate**, dar si oferindu-le in acest fel o **baza mai mare si mai variata de antrenament**
- o **Acumen Sport Vitan in cifre (estimari 2020):**
 - 2 Sali de Antrenament si 1 Sala Mental Coaching
 - 2 Sali de Antrenament (in lucru)
 - 6 Antrenori (fosti sau actuali sportivi de succes – certificati Acumen High Performance Method)
 - 1 Psiholog Sportiv



De ce Acumen Sport Vitan

- o **Proximitate** - locatia noului centru de antrenament Acumen este situata in zona centrala a orasului, in zona Mall Vitan (la 2 minute)
- o Antrenorii nostri sunt la randul lor **actuali sau fosti sportivi de performanta** si sunt certificati Acumen – High Performance Method
- o Noul centru de antrenament ofera **sali de antrenament cu suprafete de joc adaptate pentru diferite sporturi**, atat pentru fotbal, cat si pentru alte sporturi (handbal, tenis, basket, volei, rugby, etc)
- o Dispunem de **kit-uri de antrenament performante si o baza materiala premium**
- o Oferim **suport real multidisciplinar** pe tot parcursul planului individual de antrenament pentru fiecare sportiv





Va multumim!