

## Douglas Mello

Jacareí / SP

Telefone: (12) 99122-8991

E-Mail: 100limitessassessoria@gmail.com

Estado Civil: Solteiro

- **Profissional da Educação Física**

**Treinador de Ciclismo** - Formado pela ABT (Academia Brasileira de Treinadores) e IOB (Instituto Olímpico Brasileiro)

**Personal Trainer** - Certificado pelo CORE 360°

**Especialista em Fisiologia do Exercício** -  
Escola Paulista de Medicina

**Coordenador da 100Limites Esportes**



- Formado desde 2000 pela Faculdade do Clube Náutico Mogiano, estou com 51 anos em plena forma física e sempre motivado a buscar novos conhecimentos, novos desafios e crescimento pessoal. Minha missão é aplicar com excelência os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo desses anos, auxiliando os (as) atletas e alunos (as) por mim assessorados, a atingirem seus objetivos esportivos e pessoais.

Comprometimento, disciplina e responsabilidade, essas sempre foram as marcas que deixei nas empresas e aos atletas que tive a oportunidade de trabalhar, e assim será nas novas oportunidades que eu possa ter.

### Resumo Profissional

#### **São José Ciclismo (PMSJC)**

- Treinador de Ciclismo (jan/2019 até a presente data) – Projeto Atleta Cidadão
  - Campeão por Equipe (juvenil) – Volta do Futuro 2020

#### **Projeto Futuro BMX Penks**

- Treinador de Ciclismo BMX (mar/2018 até a ago/2019) - 1ª Escolinha de Base para Ciclismo BMX chancelado pela Confederação Brasileira de Ciclismo – Parque Jacuí/SP

#### **Clube de Ciclismo São José dos Campos**

- Treinador de Ciclismo (mar/2014 a mar/2016 – out/2017 a dez/2017)
  - Campeão Paulista de BMX em 2014 e 2015
  - Vice Campeão Paulista de Estrada em 2015

### **100Limites Assessoria Esportiva**

- Personal Trainer / Treinador de Ciclismo (mar/2013 até a presente data)
  - Prescrição de treinamento: musculação, corrida, natação e ciclismo.
  - Avaliação Física

### **Escola de Natação H2O Mania**

- Professor de Natação e Hidroginástica (jan/2013 a jul/2013)

### **SESI – Serviço Social da Industria**

- Guarda Vidas (jan/2011 a fev/2013)
  - Socorro Pré-Hospitalar

### **Prefeitura Municipal de Jacareí**

- Treinador de natação (mar/2010 a dez/2010)
  - Natação infantil
  - Treinamento Pré-Equipe

### **Gênese – Treinamento Personalizado**

- Professor / Proprietário (ago/2001 a mar/2009)
  - Prescrição de treinamento: musculação, corrida, natação e ciclismo.
  - Avaliação Física
  - Personal Trainer
  - Administração e Marketing

### **Escola de Natação MASTER**

- Professor de natação e hidroginástica adaptada (ago/2001 a ago/2003)

### **Escola de Natação TCHI-BUM**

- Professor e Sócio Proprietário (mar/99 a mai/2001)
  - Natação infantil/adulto e Treinamento Pré-Equipe
  - Hidroginástica adaptada
  - Administração e Marketing

## **Pós Graduação - Especialização**

2021 – Curso Básico de Gestão para Treinadores (maio a setembro)

- COB (Comitê Olímpico do Brasil)

2020 – Curso de Treinadores de Ciclismo Internacional Nível 1

- CBC (Confederação Brasileira de Ciclismo) e UCI (União Internacional de Ciclismo)

2017 – Pós Graduação em Treinadores de Alto Rendimento (Aperfeiçoamento e Aprofundamento Esportivo – Ciclismo BMX)

- ABT (Academia Brasileira de Treinadores) – COB (Comitê Olímpico Brasileiro) e IOB (Instituto Olímpico Brasileiro) – Concluído em novembro de 2017.

2015 – Pós Graduação em Treinadores de Alto Rendimento (Desenvolvimento Esportivo – Ciclismo BMX)

- ABT (Academia Brasileira de Treinadores) – COB (Comitê Olímpico Brasileiro) e IOB (Instituto Olímpico Brasileiro) – Concluído em novembro de 2016.

2002 – Pós Graduação em Fisiologia do Exercício

- UNIFESP – Escola Paulista de Medicina – Concluído em 2003

## **Cursos Complementares**

CORE 360º – Fases 1,2,3,4,5 e 6 – Setembro 2016 – 48 horas (Professor certificado do Sistema de Treinamento Funcional CORE 360º)

Treinamento da Potência Muscular e Velocidade nos Esportes (23ª Fitness Brasil) - Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes – 2013 (04 horas)

Treinamento Desportivo de Alto Rendimento (FIEP) – Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes – 2008 (08 horas)

Administração e Marketing Esportivo (ENAF / Náutico / Neurônio) – Cursos de 1999 a 2004 (100 horas)

Musculação (Fitness Brasil / ENAF / PPFM) – Cursos de 1997 a 2004 (162 horas)

Natação (Fitness Brasil / ENAF / Náutico) – Cursos de 1997 a 2002 (84 horas)

Personal Training (Extensão Universitária Ney Pereira) – São Paulo - março de 1999 à dezembro de 1999 (100 horas)

Avaliação Física (Fitness Brasil) – 17 de abril à 21 de abril de 1998 (36 horas)

## **Outras Experiências**

Intercâmbio Internacional: 16/06/2015 a 30/07/2015 - Lucca/Itália – Como treinador de ciclismo do Clube de Ciclismo de São José dos Campos estive com

04 atletas da equipe de Base (infante e juvenil) treinando por 40 dias com toda a estrutura da Equipe de Montecarlo.

Treinador de Ciclismo: Estrada, BMX e Mountain Bike

- Equipe de Jacareí - 2009, 2010, 2011 e 2012
  - Resultados: Jogos Regionais (2009: masc. 6º / fem 5º) – (2010: masc. 5º / fem. 4º) – (2011: masc. 6º / fem. 4º) – (2012: masc. 4º / fem. 4º) - Jogos Abertos (2012: masc. 4º e fem. 5º)
- Equipe de Guararema - 2013
  - Resultados: Jogos Regionais 2013: Campeão no masc. e fem. na 2ª Divisão