



Academia Taekwondo TCSAC

Formação



Proposta de Formação para Treinadores

Webinar: "Monitorização Treinos Competição de Taekwondo"

Ao abrigo do nº 2 do artigo 8º Portaria 141/2020 de 16 de junho



**DESPORTO
PARATODOS**
PROGRAMA NACIONAL





Academia Taekwondo TCSAC

Formação

“Preparação Física Aplicada ao Taekwondo”

1. Caracterização:

- Organização: Taekwondo Clube Santo António Cavaleiros – Utilidade Pública
- Apoios: Câmara Municipal de Loures - Programa RMAA
Freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas
Federação Portugal Taekwondo – Utilidade Pública
Portugal Taekwondo Norte
Portugal Taekwondo Centro
Portugal Taekwondo Sul e Ilhas
Associação Taekwondo Lisboa
- Modalidade da ação: Curso de Aprendizagem
- Forma de organização: Elearning em sessão síncrona
- Tipologia: Curso e reciclagem “Específica”
- Carga horária: 2 horas
- Formador: Diego Souto Morine – Brasil
Bacharel em Educação Física pela Universidade de São Paulo
Preparador físico da Confederação Brasileira Taekwondo
Preparador físico no Núcleo de Alto Rendimento – NAR/SP
- Requisitos técnicos: Computador com acesso a videoconferência em plataforma web
- Data: 27 de março 2021 (sábado)
- Horário: 17h00 às 19h00
- Código TPTD: 266627167

2. Objetivos:

- Correta identificação e preparação dos treinos de combate no Taekwondo seguindo as novas tendências internacionais.

3. Público-alvo:

- Treinadores de Taekwondo com TPTD de grau I, II e III.
- Outros interessados, nomeadamente: treinadores estagiários, praticantes e árbitros.

4. Inscrições:

- Cotização de Inscrição 12,50€ (doze euros e cinquenta cêntimos)
- IBAN: PT50 0033 0000 45431330214 05 - TCSAC
- Formulário eletrónico em <https://forms.gle/HoL5e6qg14VU4Zio6>
- Vagas limitadas





Academia Taekwondo TCSAC

Formação

5. Programa:

1. Porquê monitorizar?
2. Conceitos básicos:
 - a) Supercompensação
 - b) Modelo estímulo-recuperação-adaptação
 - c) *Over reaching*
 - d) *Over training*
3. Carga interna x externa.
4. Ferramentas de monitorização.

6. Certificados:

- Emissão de certificado de frequência, em conformidade com o exarado no artigo 9º da Portaria nº 141/2020 de 16 de junho.

Santo António dos Cavaleiros, 10 de março de 2021



Paulo Jorge Martins
Presidente da Direção
www.taekwondosac.pt
Tel: 912279394

"Para ganhar conhecimento, adicione coisas todos os dias. Para ganhar sabedoria, elimine coisas todos os dias" – Lao Tsé

