



Academia Taekwondo TCSAC

Formação



Proposta de Formação para Treinadores

Webinar: "Preparação Física Aplicada ao 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 fevereiro 2021 (sábado)
- Horário: 17h00 às 19h00
- Código TPTD: 266626599

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 10€ (dez euros)
- IBAN: PT50 0033 0000 45431330214 05 - TCSAC
- Formulário eletrónico em <https://forms.gle/cYbzQTGuyY82iMAk8>
- Vagas limitadas





Academia Taekwondo TCSAC

Formação

5. Programa:

1. Caracterização do Taekwondo "Desporto de Combate"
 - Fisiologia da modalidade;
 - Intervalo E:P;
 - Frequência cardíaca e Lactato durante o combate.
2. Treino da Força
 - Diferença entre meios e métodos;
 - Implicações da especificidade do Taekwondo sobre o treinamento de força;
 - Principais métodos.
3. Treino da Velocidade e Potência
 - Potência e Taxa de desenvolvimento de força;
 - Métodos de treino de potência;
 - Treino com elástico;
 - Diferença entre velocidade x resistência de velocidade;
 - Principais erros no treino de velocidade.
4. Treino de Resistência
 - Resistência central x periférica;
 - Métodos contínuos x métodos intervalados;
 - Implicação da especificidade no treino de resistência;
 - Principais métodos de HIIT.
5. Prática – Principais meios
 - Apresentação dos principais exercícios utilizados na preparação física do Taekwondo atual.

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, 3 de fevereiro de 2021

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

"A tarefa não é prever o futuro, mas capacitá-lo" – Saint-Exupery

