

## **FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA TREINADORES DE BOXE**

### **PREPARAÇÃO TÉCNICA DO PUGILISTA**

**16 DE DEZEMBRO DE 2016**

#### **DESTINATÁRIOS**

A ação de formação "Preparação Técnica do Pugilista" é dirigida a todos os Treinadores dos desportos de combate que pretendam ampliar as suas capacidades formativas no que respeita aos fundamentos técnicos de base do Boxe por forma a potenciar as capacidades dos Atletas que treinam.

**DATA** – 16 de Dezembro de 2016 – 9,30/12,30 e 14,00/21,00 horas

#### **LOCAL DE REALIZAÇÃO**

Parte teórica (manhã) – Universidade Lusófona do Porto

Parte prática (tarde/noite) - Ginásio de Boxe da União Desportiva da Sé (antigo edifício da Junta de Freguesia da Sé) sito na Rua Augusto Rosa, 199 – 4000-098 Porto

**ATENÇÃO** – Para a parte prática é obrigatório o uso de equipamento de treino.

**CUSTO DA INSCRIÇÃO** – 70 € até 10 de Dezembro, 80 € após esta data

**DURAÇÃO** - 10 Horas

Formação certificada pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude para efeitos da formação contínua dos treinadores (2 unidades de crédito)

#### **COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER**

No final da ação os Formandos deverão estar aptos a:

1. Identificarem e caracterizarem as várias Técnicas
2. Identificarem e aplicarem as diversas Metodologias de ensino, exercitação e treino

#### **CONTEÚDOS DA AÇÃO**

A ação está organizada em torno dos seguintes módulos:

## 1. Conhecimento Técnico

- I. Técnicas Ofensivas
  - ▶ Diretos
  - ▶ Cruzados
  - ▶ Uppercuts
  - ▶ Swings
- II. Técnicas Defensivas
  - ▶ Bloqueios
  - ▶ Paradas/Desvios
  - ▶ Esquiva atrás
  - ▶ Esquiva lateral
  - ▶ Esquiva rotação
  - ▶ Esquiva a baixo
  - ▶ Esquiva em pêndulo
  - ▶ Deslocamentos
  - ▶ Corpo
- III. Técnicas de Deslocamento
  - ▶ Frontais
  - ▶ Laterais
  - ▶ Circulares
  - ▶ Pivôs
  - ▶ Side-steps
  - ▶ Passos trocados
  - ▶ Troca de guarda

- 2. Caracterização da execução técnica e erros frequentes
- 3. Metodologias e Métodos para desenvolvimento técnico
- 4. Progressão de Ensino: Base, Elementar e Avançado
- 5. Execução prática dos conteúdos técnicos

### **FORMADOR**

Bruno Carvalho

Certificado de Competências Pedagógicas nº F597805/2012

Cédula de Treinador de Desporto de Boxe - Grau II nº 37196| Validade: 31/05/2017

Treinador na Seleção Nacional desde 2010 - Participação em 17 Torneios Internacionais AIBA e EUBC

Treinador do Privilégio Boxing Club desde 2003 - Campeões Regionais e Nacionais em todos os Escalões etários (Cadetes, Juniores e Seniores) em Masculino e Feminino

Organizador do Odivelas Box Cup - Competição Internacional de Clubes de Boxe Olímpico