

FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA TREINADORES DE BOXE

PREPARAÇÃO TÉCNICA DO PUGILISTA

5 E 6 DE NOVEMBRO 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.

DATAS – 5 (9 -13 + 15 -18 horas) e 6 (9,30 – 12,30 horas) de Novembro de 2016

LOCAL DE REALIZAÇÃO

Parte teórica (dia 5 parte da manhã) – Campus da ULHT/Sala

Parte prática (dia 5 de tarde e 6 de manhã) - Ginásio de Boxe sito no Parque Desportivo Carlos Queiroz - Rua Gaspar Barreiros 2790-212 Outurela – Carnaxide

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

CUSTO DA INSCRIÇÃO – 70 € até 25 de Outubro, 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