

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DO INTERCÂMBIO DE COMPETIÇÃO.

Dia: 13/04/12 - **Local:** Academia Diomar Taekwondo

Horário: 10:30 às 13:00h

Ministrantes:

Início (boas vindas): Mestre Alex Antônio.

Alongamento inicial: Professor Érico Amorim.

Técnicas de competição (principal): Professor Delman Silva Cardoso.

Arbitragem: Professor Raphael Matori.

Parte final: Voltar à calma. Professor Robert Adriano.

Considerações finais: Professor Diomar Renato.

Público: atletas de competição e professores.

Observador: Professor Cristóvão Loiola.

Faixa etária: 14 a 55 anos

Números de alunos: 47

Eixo: Lutas **Tópico:** Taekwondo

Tema: treinamento de Taekwondo Olímpico

Objetivo: Proporcionar um treino harmonioso e uma integração entre as equipes participantes.

São elas: Diomar TKD, R .A e Delman da Cidade Rio Piracicaba MG.

Primeira atividade: 5' alongamento MI (membros inferiores)

Segunda atividade: atividade preparatória: 10' Elevar os níveis de ativação preparar os participantes para as tarefas que irão acontecer posteriormente, tanto do ponto de vista fisiológico, quando do ponto de vista psicológico, aspectos cognitivos, como atenção, concentração.

Corrida frontal, lateral, de costas, movimentação com manutenção da base de luta, Saltitar com adição de tarefas extras (coordenação com pressão de organização).

Terceira atividade: Chutes na raquete:

2" Cada participante segurando duas raquetes devem executar chutes sem especificação do professor. Estimulando dessa forma a criatividade tática, pois estimula a variação de execução dos golpes, incrementando assim o repertório motor do praticante além de desenvolver aspectos motores. 2" Baldal chagui com a perna de traz. Ao estímulo visual o participante dispara o chute. Posteriormente deve se esquivar de um ataque no aberto. (cada perna).

2" Chutes executados de forma livre na raquete- possibilidades: baldal, bandal com a perna de traz, aptchagui com fase de voo, dolguê, titchagui.

2" Como proposta pedagógica partindo da tarefa mais simples pra mais complexa, Retorna-se ao sub item número dois, descrito a cima (cada perna)

2" Ap bandal seguido de esquiva recuando na mesma base; Esquiva realizada em situação de ataque no fechado.

2" Bandal com a perna de traz + AP bandal + esquiva e bloqueio, executar variação de ataques no aberto e no fechado.

OBS: 5' de recuperação e hidratação.

2" Dubal tchagui começando com a perna da frente + esquiva + bloqueio alternando as pernas.

2" Dubal tchagui começando com a perna de traz + esquiva + bloqueio.

2" Titchagui na manopla. Ao estímulo do participante que segura o equipamento o outro deverá disparar o golpe o mais rápido possível.

2" Titchagui + titchagui (um com cada perna)

QUARTA ATIVIDADE: simulação de luta.

Objetivo específico: Desenvolver parâmetros técnicos táticos, em situação simulada de combate. Com a utilização dos coletes, promovendo assim uma aproximação da situação real de luta.

2” Em duplas: Chutar Ap bandal tchagui acertando o protetor do outro componente da dupla (5x dada perna de forma alternada)

1’30” progressão no espaço do tatame chutar bandal + bandal com a perna de traz (andando). chutar AP bandal tchagui + bandal c/ a perna de traz.

1’30’ Ataque contra ataque. Esquiva + bandal repetição, ou esquiva + dubal. Bandal + titchagui como contra ataque. (6 x cada)

Ataque e contra-ataque livres, entretanto o contra ataque deve ser efetuado com mais de um chute. (6x cada pessoa)

OBS: Pausa para Recuperação e hidratação 5’

Sombra 30 “ alternando as duplas.

QUINTA ATIVIDADE: abdominal isométrico 3x de 60’

AVALIAÇÃO: Objetivando diminuir o nível de ativação: deitados no tatame, com os olhos fechados, controlando a respiração, o professor instiga os alunos á uma reflexão sobre a prática e sobre o próprio desempenho no treino.

MATERIAS: 8 aparadores de chute, 4 manoplas, 16 raquetes.

CRISTÓVÃO LOIOLA PINTO GUIMARÃES
PROFESSOR DE TAEKWONDO
GRADUANDO EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UFMG
MEMBRO DO CECA: CENTRO DE ESTUDOS DA COGNIÇÃO E AÇÃO
TEL: (31) 97340101 CRISTOVAOTKD@HOTMAIL.COM