



Considerada de Utilidade Pública Estadual Pela Lei nº 7052, de 26.08.2015.

Registro no Conselho Municipal de Assistência Social sob nº 055, em 17.08.2007.

Registro no Conselho Municipal do Direito da Criança e do Adolescente sob nº 009, em 20.05.2007.

FUNDADA EM 03/03/2000

CNPJ Nº 04.237.884/0001-53

---

## BOLETIM OFICIAL Nº 41/2024

---

Em 02 DE MAIO DE 2024

O Presidente da Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro, no uso de suas atribuições legais, considerando os artigos 35 e 50 do nosso Estatuto, toma as seguintes:

### RESOLUÇÕES DA PRESIDÊNCIA

#### 1 - 3º CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO E TÉCNICO FUNCIONAL PARA KICKBOXING 2024

Informo aos interessados, que o **3º Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing 2024**, será realizado na **Castro Alves Academia**, Estrada Carvalho Ramos, S/N, próximo a Estr. do Tingui - Campo Grande, Rio de Janeiro - RJ, CEP 23073-540, próximo da retífica de motor Carvalho Ramos, ao lado do sacolão Salim e em frente ao Super Compras da Carvalho Ramos, **06.07.2024** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **02.07.2024**.

Informação - tel. (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes** ou (21) 96020-1343 Sr. **Mario Mendonça**.

##### 1.1 O OBJETIVO

O objetivo deste curso é oferecer aos **faixas pretas** e aos **futuros faixas pretas de Kickboxing**, conhecimentos inerentes ao treinamento desportivo, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

A - **ANATOMIA BÁSICA**. (PRINCIPAIS MÚSCULOS, OSSOS e ARTICULAÇÕES DO CORPO)

B - **CINESIOLOGIA BÁSICA**. (PRINCIPAIS MOVIMENTOS REALIZADOS PELO CORPO);

C - **NUTRIÇÃO NO ESPORTE DE LUTA**. (INFORMAÇÕES SOBRE OS PRINCIPAIS NUTRIENTES e SUA UTILIZAÇÃO);

D - **PRIMEIROS SOCORROS NAS LUTAS**. (PRINCIPAIS INTERCORRÊNCIAS NO AMBIENTE DE TREINO);

EX.: TRAUMAS DE FACE, CONTUSÕES, ENTORSES, DENTRE OUTRAS.

E - **FISIOLOGIA DO AQUECIMENTO**. (ÚLTIMAS TENDÊNCIAS COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO);

F - **ALONGAMENTO e FLEXIONAMENTO**. (PRINCIPAIS DIFERENÇAS e MELHOR MOMENTO DE APLICAÇÃO);

G - **MÉTODOS DE TREINAMENTO**. (TR FORÇA, TR INTERVALADO, TR PLIOMÉTRICO e TR FUNCIONAL);

H - **BASES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADAS NO KICKBOXING**;

I - **DEMANDAS ENERGÉTICAS e MÉTODOS DE TREINAMENTO PERTINENTES AO KICKBOXING EM TODAS AS MODALIDADES, APLICADO NA PRÁTICA**;

O Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing será realizado pelos seguintes palestrantes, a saber:

## **Leonardo Gonçalves da Paixão**

- Diretor do Pesquisa e Desenvolvimento da FKBERJ
- Faixa preta 2º Dan CBKB/FKBERJ
- Licenciatura plena em Ed física UNESA e UNISUAM
- Especialista em treinamento desportivo e fisiologia
- Head coach da LP Alpha team
- Bolsista HyperMA USA

## **Leandro Moreira Pacheco**

- Coordenador de Pesquisa e Desenvolvimento da FKBERJ;
- Licenciatura Plena em Educação Física - Centro Universitário da Cidade (2001), Bacharel em Fisioterapia - IBMR (2015);
- Pós Graduação em Biomecânica da Atividade Física e do Esporte - UNINTER (2017), Educação Física Escolar - FAVENI (2022) e Neurociência aplicada a Aprendizagem - FAVENI (2024);
- Bolsista do Governo Japonês no Programa de Treinamento de Professores - TGU (2011), Bolsista no Curso de Desenvolvimento Profissional de Professores - Fullsail University(2020);
- Mestrando em Tecnologias Emergentes da Educação - Must University (2025);

### **1.2 CUSTO DO CURSO**

O Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing será de: **R\$ 150,00**, que dará direito a **certificado**.

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta no dia 14.07.2024, o curso será **R\$ 75,00**.

### **1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Rio de Janeiro, 02 de maio de 2024.

**Capitulino Gomes da Silva Filho**  
**PRESIDENTE**