



**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 72/2024**

---

**Em 07 DE OUTUBRO 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 - 4º CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO E TÉCNICO FUNCIONAL PARA KICKBOXING 2024**

Informo aos interessados, que o **4º Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing 2024**, será realizado na **Academia de Lutas União Fight**, Rua Elvio de Moura, 265, Anchieta - Ricardo de Albuquerque - RJ, Ref. Próximo à Praça da Bíblia (em frente a creche aquarela), **14.12.2024** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **10.12.2024**.

Informação - tel. (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes** ou (21) 96461-9073 Sr. **Marcelo Marinho**.

##### **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 pelo seguinte palestrante, a saber:

## **Leandro Moreira Pacheco**

- Diretor do Departamento de Pesquisa e Desenvolvimento Esportivo 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 15.12.2024, o curso será **R\$ 75,00**.

### **1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Rio de Janeiro, 07 de outubro de 2024.

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