



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

São Paulo, 31 de julho de 2023

FETESP, Circular 042/2023

Treino da Seleção Paulista - Super Campeonato Brasileiro

A Seleção Paulista se dividiu por região ou data para que pudesse treinar e se conhecer melhor, visando o Super Campeonato Brasileiro, Fortaleza – CE. Os treinos da Seleção Paulista foram realizados nos dias 22/07, 29/07 e 30/07.

Com a colaboração dos Grão-Mestres, Mestres, Atletas e presentes foi possível realizar esses treinos localizados, com a padronização e desenvolvimento de todos. A delegação junto aos atletas se preparam para mais uma Campeonato em que a Federação Paulista almeja mostrar sua força dentro e fora dos tatames.

Agradecemos ao esforço e foco no crescimento e desenvolvimento do Taekwondo em São Paulo, e no Brasil.





www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 22 de julho (sábado) – Região Bauru/Marília

Horário: 08h40 até 12h20.

Responsável: Mestre Vitor Souza.



Iniciáramos com alongamentos musculares e mobilidades de quadril, aquecimento específico e exercícios de movimentação buscando evoluir os steps dos atletas.

Após foi iniciado atividades de chutes e distância, aumentando dificuldade e volume gradativamente, trabalhando em duplas e em situações de luta.

Na sequência foram realizados trabalhos de tiradas de pernas, em bases abertas, bases fechadas, com chutes no corpo e na cabeça, tanto para o ataque, quanto para o contra-ataque.

Após inúmeras séries iniciaram os trabalhos de rounds de lutas, variando os tempos de rounds e os parceiros de lutas. Houveram algumas trombadas de pernas e pequenos acidentes, mas nada que não seja normal de uma sessão de treinamento.

Para finalizar um exercício para relaxamento e melhoras de mobilidade de quadril dos atletas.

Treinadores presentes: Mestre Jefferson Alberto Fuzineli.

Presentes: 12 atletas.



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 29 de julho (sábado) – Região Salto, Cotia, Osasco

Horário:

Responsável: Mestre Antônio Marcos.



Treino preparatório visando a melhor participação no Campeonato Brasileiro, em Fortaleza CE, nos dias 16 a 20 de agosto, visando melhor integração entre atletas e comissão técnica.

Estiveram conduzindo o treino onde teve avaliação técnica e prática de técnicas visando colete eletrônico e algumas atividades para melhorar o trabalho em equipe da nossa delegação.

Contamos com a participação de 32 atletas. Treino foi gerenciado pelos seguintes técnicos:

Agradecemos a presença de todos e a confiança da Melhor federação de Taekwondo do país.

Treinadores presentes: Mestre Geraldo de Siqueira, Mestre Maria Eduarda Bazzaneli e Mestre André Davanço.

Presentes: 32 atletas.



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 29 de julho (sábado) – Região Pindamonhangaba

Horário: 9h20 até 12h00

Responsável: Mestre Augusto Guarnieri.



Apresentações e boas-vindas dos Mestres aos atletas no início do dia, as 9h30.

Início do treino pelo Ms Junio com alongamento e aquecimento das 9h40 até 10h10. A partir das 10h20 início do trabalho técnico e rounds até 12h00.

Todos foram alinhados para a foto final, início das falas com Ms Gutto agradecendo a presença das equipes presentes e aos demais técnicos pela manhã de ensinamentos após fala de Ms Pedro Paulo, Ms Junio e encerrando Ms Daniel Melo, ressaltando como o Taekwondo paulista é forte e como a união e os treinos regionalizados seriam importantes para o crescimento da modalidade forma geral.

Treinadores presentes: Mestre Daniel Melo, Mestre Augusto Guanieri, Mestre Pedro Paulo, Mestre Junio.

Presentes: 42 atletas.



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 29 de julho (sábado) – Região Baixada Santista, Praia Grande

Horário: 9h15 até 11h20

Responsável: Grão-Mestre Rodney Saraiva.



Em formação, iniciamos com alongamento e mobilidade aplicado pela Mestre Maria Alice.

Seguido de um aquecimento geral. Seguimos com aquecimento técnico e tático em duplas, onde dedicamos boa parte do tempo, com a parte explicativa e pratica, aplicadas pelo Grão Mestre Rodney Saraiva.

Tivemos um pequeno intervalo para hidratação e colocar proteções para parte de Kyorugui.

Dividimos os participantes em dois grupos, feminino e masculino, onde foram executados diversos rodízios, com dinâmicas de combate aplicadas pelo Professor Leandro Jardim.

Já na parte final do treino, os participantes utilizaram os aparadores para o treino físico técnico, atividades aplicadas em conjunto.

Treinadores presentes: Grão Mestre Rodney Saraiva, Mestre Maria Alice e Professor Leandro Jardim

Presentes: 27 atletas.



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 29 de julho (sábado) – Região Ibirapuera/SP

Horário: 12h até 16h

Responsável: Mestre Marcelo Kenji Yamashita, Mestre Tiago Rodrigues.



No dia 29/07/2023, a Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo, através do departamento de coordenação de Poomse, realizou o 1º treino coletivo da seleção paulista de Poomse de faixas pretas e faixas coloridas, com o objetivo de preparação para o campeonato brasileiro de ambas as categorias.

Sob o comando do Técnico da Seleção Paulista eleito e Técnico da Seleção Brasileira, Ms. Marcelo Yamashita (6º Dan), o coordenador de Poomse da Federação, Ms. Tiago Rodrigues (5º Dan), e o coordenador de artes marciais da Federação, Ms. Jonas Alves (5º Dan), nas dependências do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa Marechal Mário Ary Pires (COTP).

Treino de suma importância para que a maior e melhor seleção do país pudesse alinhar os procedimentos, organização e aperfeiçoamento em busca de mais um ano vitorioso no campeonato brasileiro de Taekwondo na categoria Poomse.

No início dos trabalhos, os mais de 50 atletas unidos receberam orientações diversas a respeito de procedimentos administrativos. Em ato contínuo o Ms. Jonas Alves comandou um aquecimento geral e práticas de movimentos básicos utilizados em todas as categorias de apresentação. Na parte principal do treino, a seleção foi dividida entre coloridas e pretas. Nosso técnico, Ms. Yamashita ficou responsável pelo treino dos Faixas Pretas; enquanto os faixas coloridas ficaram sob comando do Ms. Jonas e Ms. Tiago.

Após 4 horas de grande troca de experiências e tendo seu objetivo principal sendo alcançado com louvor, deu-se por encerrado o treino da seleção, deixando explícito a importância deste treino e já a informando que teremos mais encontros antes do evento nacional.

Treinadores presentes: Mestre Jonas e Mestre Ana Paula.

Presentes: 53 atletas (e a Mestre Luiza Yabiku e o Mestre Jefferson Tadeu Yokoyama).



www.fetesp.com.br

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. (11) 3384-1098

Sac.fetesp@gmail.com

Dia 30 de julho (domingo) - Região Ferraz de Vasconcelos/SP

Horário:

Responsável: Mestre Alex Marques.



Iniciamos o treino com o Mestre Carlos Negrão passando atividades de aquecimento em duplas revezando entre os mesmos para que a seleção pudesse se conhecer melhor e fazer o trabalho de aquecimento.

Seguimos com o Mestre Junior Massa fazendo trabalho específico de ataque e contra-ataque dividindo em 02 grupos masculino e feminino, realizando algumas sequências específicas para o colete Daedo.

Finalizamos a parte prática com várias sequências de rounds com os atletas de categorias próximas.

O Mestre Sérgio Gil coordenador de arbitragem falou um pouco sobre a arbitragem, e finalizamos o treino com o Grão Mestre Kim parabenizando e pedindo que cada vez mais mostremos a união da melhor Federação do País e que nós, Taekwondistas Paulistas, sejamos exemplos para as futuras gerações que estarão por vir.

Treinadores presentes: Grão Mestre Marcelo Silva Santos, Mestre Carlos Negrão, Mestre Junior Massa, Mestre Sérgio Gil, Mestre Cleiton Cezar da Silva, Professora Marcia Maria Ramalho, Professor Vitor Santos Cardoso e Professor Anderson Abel da Conceição.

Presentes: 75 atletas.