

Estágio Internacional TAEDO – Poomsae de Competição

Organização: Academia Taedo

Preletor convidado: Samuel Meilan (Espanha)

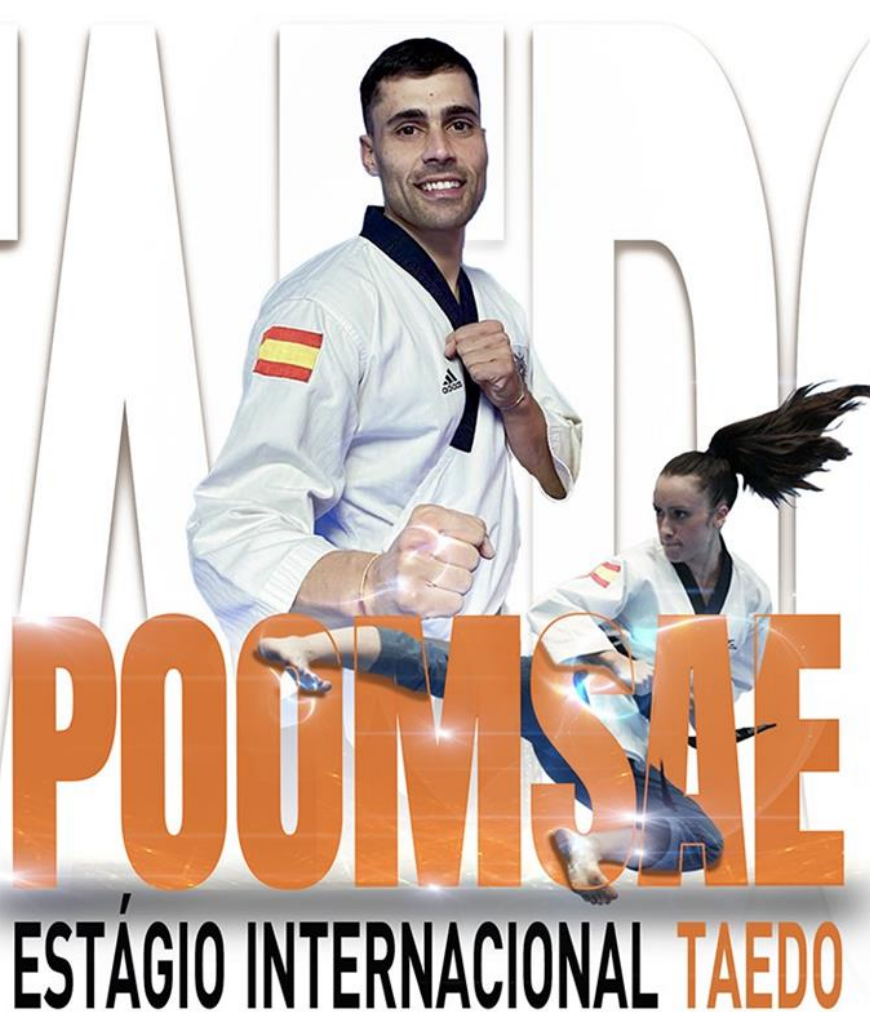
Datas: 29 e 30 de março de 2025

Local: Pavilhão Municipal do Jardim de Oeiras

Coordenadas Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/AXN1qaBZv7aNnvem6>

Parceiros:

- Câmara Municipal de Oeiras
- União das Freguesias de Oeiras, São Julião da Barra, Caxias e Paço de Arcos
- Federação Portugal Taekwondo
- PTC - Associação Portugal Taekwondo Centro
- IPDJ – Instituto Português Desporto e Juventude (formação creditada)



29 e 30 **MESTRE** **SAMUEL MEILAN**
MARÇO **RAQUEL GUILLÉN** CAMPEÃ ESPANHOLA POOMSAE
PARTICIPAÇÃO: **EDUARDA COSTA FERRAZ** BI-CAMPEÃ MUNDIAL POOMSAE



MUNICÍPIO OEIRAS



Estágio Internacional TAEDO – Poomsaes de Competição

A **Academia Taedo** tem o prazer de anunciar a realização de um estágio de Taekwondo – Poomsaes de Competição, nos dias 29 e 30 de março de 2025, no Pavilhão Municipal do Jardim de Oeiras.

Este estágio contará com a **orientação de Samuel Meilan**, treinador de renome internacional, especializado na vertente de Poomsaes de competição. Para além de Samuel Meilan, o evento contará com a **presença da atleta Raquel Guillen, campeã Europeia de Poomsaes, e da Bicampeã mundial Eduarda Costa Ferraz**, que contribuirão com a sua vasta experiência e conhecimentos, ajudando os participantes a aperfeiçoar as suas técnicas e a preparação para competições.

Durante os dois dias de estágio, os participantes terão a oportunidade de melhorar a execução das Poomsaes de competição, abordando aspetos técnicos avançados, estratégias de apresentação e preparação mental, essenciais para se destacarem em provas de alto nível. O estágio será dividido entre treinos em grupo e sessões específicas para cintos coloridos (Kups) e cintos pretos (Dans), garantindo um acompanhamento personalizado e adequado ao nível de cada praticante, num ambiente de camaradagem e convívio entre participantes.

Este evento é uma excelente oportunidade para todos os praticantes de Taekwondo que desejam aprimorar as suas habilidades na vertente de Poomsaes e elevar a sua performance em competições.

Este estágio será uma excelente oportunidade não só para atletas, mas também para **treinadores** que desejam aprofundar os seus conhecimentos na vertente de Poomsaes de competição. **A ação será creditada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)** para efeitos da formação contínua de treinadores, permitindo a obtenção de **duas unidades de crédito** para a revalidação da TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto). Esta certificação reconhece a importância do evento na qualificação e atualização dos treinadores, proporcionando-lhes ferramentas e metodologias avançadas para a preparação de atletas de alto rendimento. **O estágio está registado no IPDJ com o código de ação 279044120.**

Não percas a oportunidade de treinar com alguns dos melhores profissionais da modalidade e levar a tua prática de Taekwondo a um novo nível!

Custo por Participante:

- **50€ por inscrição**

Desconto para Clubes filiados na PT Centro e Seleção Nacional de Poomsaes:

- Atletas de clubes pertencentes à PT Centro usufruem de um desconto especial de 10€, o que reduz o valor de inscrição para 40€ por atleta.
- O estágio será oferecido pela Federação Portugal Taekwondo a todos atletas que estejam convocados e confirmem a sua participação no Europeu de Poomsaes a realizar em Tallin nos dias 16 e 17 de abril.

Prazo de Inscrição:

As inscrições estão abertas **até 15 de março de 2025** ou até atingirem o **limite de 50 vagas**. Não percas a oportunidade de participar neste estágio exclusivo, com formadores de renome internacional!

Inscrições Online:

A inscrição pode ser realizada através do Google Forms. Para garantir a tua vaga, preenche o formulário de inscrição no seguinte link: <https://forms.gle/AjQCcZ3NpaqJgJwo6>

Pagamento: devem ser feitos até dia 15 de março através do **IBAN PT50 0007 0000 0052 8120 0902 3**

PROGRAMA DO ESTÁGIO

Dia 1 - Sábado, 29 de março

09:15 – 09:30 | Abertura e Boas-Vindas

- Receção dos participantes
- Apresentação da Academia Taedo e objetivos do estágio
- Informações gerais sobre o evento e logística do dia

09:30 – 12:30 | Treino de Poomsaes de Competição (Sessão Única para Todos)

- Foco em Poomsaes para competição, abordando técnicas de alta performance
- Como melhorar a fluidez, precisão e estética dos movimentos
- Estratégias para controlar a respiração e manter a energia durante a execução
- Dicas para destacar-se nas apresentações em competições

12:30 – 14:30 | Intervalo para Almoço

15:00 – 16:00 | Divisão em Grupos: Kups e Dans

- **Kups (Cintos Coloridos):**
 - Aperfeiçoamento das formas utilizadas em competições de cintos coloridos
 - Foco na execução técnica e na apresentação estética
 - Correções técnicas para maximizar a performance em competições
 - Sessão prática focada na execução técnica das formas de competição
 - Dicas para lidar com a pressão em competições e manter a confiança

16:00 – 17:30 | Divisão em Grupos: Kups e Dans (Continuação)

- **Dans (Cinturões negros):**
 - Aperfeiçoamento das formas avançadas para competições de alto nível
 - Dicas sobre como apresentar uma Poomsae de forma dinâmica e envolvente
 - Análise de estratégias específicas para competições de Poomsaes de alto nível
 - Treino avançado de formas de competição
 - Técnicas de preparação mental para competições e como manter o foco
 - Como adaptar a apresentação de uma Poomsae para diferentes tipos de avaliação

17:30 – 18:00 | Encerramento do Primeiro Dia

- Recapitulação dos principais pontos trabalhados no dia
- Discussão sobre dúvidas e impressões
- Entrega de certificados de participação Kups

Dia 2 - Domingo, 30 de março

Apenas para Cinturões negros - Dans

09:00 – 09:30 | Aquecimento e Preparação

- Aquecimento específico para Poomsaes de competição
- Alongamentos e técnicas de relaxamento muscular

09:30 – 12:15 | Sessão Exclusiva para Dans (Cintos Negros)

- Foco em Poomsaes de competição de nível avançado (ex.: Koryo, Keumgang, Jitae, etc.)
- Técnicas para apresentação de Poomsaes de competição com grande precisão e estética
- Como integrar velocidade, fluidez e postura para impressionar os juízes em competições
- Análise detalhada das formas de Dan, com feedback individual

12:00 – 12:30 | Encerramento e Entrega de Certificados

- Recapitulação dos principais pontos trabalhados no estágio
- Discussão final com o Treinador Samuel Meilan
- Entrega de certificados de participação e despedida

Resumo sobre os formadores:

Samuel Meilan é um treinador e atleta de renome internacional, especializado em **Poomsaes de competição**. Natural da Espanha, Samuel é um dos principais responsáveis pela evolução do Taekwondo de alto nível na sua região e tem uma longa carreira com **títulos nacionais e internacionais** em competições de Poomsaes. Ele possui um vasto conhecimento sobre os aspetos técnicos e psicológicos necessários para uma apresentação de sucesso em competições.

Com mais de 15 anos de experiência como treinador, Samuel tem trabalhado com atletas de diferentes níveis, desde iniciantes até campeões de elite, sempre focando em **estratégias de performance** e no **aperfeiçoamento contínuo**. Durante este estágio, ele irá partilhar técnicas avançadas para aperfeiçoar os Poomsaes de competição, com ênfase na fluidez dos movimentos, controle da respiração e como se destacar perante os juízes.

Raquel Guillen, atleta de elite na modalidade de Taekwondo, acompanha o treinador Samuel Meilan neste estágio. Raquel é **campeã da Europa de Poomsaes**, com vasta experiência em competições internacionais, e irá partilhar as suas valiosas dicas sobre como se preparar mentalmente e fisicamente para as competições, além de dar feedback prático aos participantes. Com um foco na **execução perfeita** e no **controle emocional** durante as apresentações, Raquel é a pessoa ideal para oferecer insights importantes sobre a prática de Poomsaes no mais alto nível.

Eduarda Costa Ferraz é uma atleta de Taekwondo de grande experiência, atual campeã do Mundo e da Europa de Poomsaes, com uma carreira de destaque em competições nacionais e internacionais. Conhecida pelo seu elevado nível técnico e pela sua abordagem focada no aperfeiçoamento constante, Eduarda é uma referência no mundo do Taekwondo em Portugal. Durante este estágio, ela irá partilhar a sua vasta experiência e contribuir com feedback e orientações sobre como melhorar a técnica e a performance nos Poomsaes de competição.

Mais informações

Email: geral@academiataedo.pt / Telemóvel / WhatsApp : 913518187 / www.academiataedo.pt

Nas nossas redes sociais:



<https://www.instagram.com/taedotaekwondo/>
<https://www.facebook.com/taedoacademiataekwondo/>

Onde ficar:

Lista de locais para dormir perto do Pavilhão Municipal do Jardim de Oeiras:

1. **Hotel Real Oeiras – 4 estrelas, com boas comodidades e localização conveniente.**
 - Site oficial: <https://www.realoeiras.realhotelsgroup.com/>
2. **Lagoas Park Hotel – Moderno e confortável, ideal para uma estadia mais sofisticada.**
 - Site oficial: <https://www.lagoasparkhotel.com/>
3. **Holiday Inn Express Lisbon - Oeiras – Opção acessível e confortável.**
 - Site oficial: <https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/pt/pt/lisbon/lislo/hoteldetail>
4. **Hotel Solar Palmeiras – Com vista para o mar e bons serviços.**
 - Site oficial: <https://www.solarpalmeiras.com/>

Alojamentos Locais (Airbnb e Guesthouses):

- **Oeiras Beach Guesthouse – Ideal para quem gosta de estar perto da praia.**
 - Airbnb: <https://www.airbnb.pt/rooms/12345678>
- **Casa de Praia em Oeiras – Opção interessante para grupos de atletas que queiram dividir alojamento.**
 - Airbnb: <https://www.airbnb.pt/rooms/87654321>
- **Hostel Parque dos Poetas – Alojamento económico e próximo do local do estágio.**
 - Hostelworld: <https://www.hostelworld.com/hosteldetails.php/Hostel-Parque-dos-Poetas/Oeiras/12345>

Outras Opções de Alojamento:

- **INATEL Oeiras – Hotel acessível com boas instalações e perto da praia.**
 - Site oficial: <https://www.inatel.pt/Unidades/Pages/INATEL-Oeiras.aspx>
- **Pousada de Juventude de Oeiras – Opção económica para jovens e grupos, com quartos partilhados e privados.**
 - Site oficial: <https://pousadasjuventude.pt/pt/pousadas/oeiras/>

