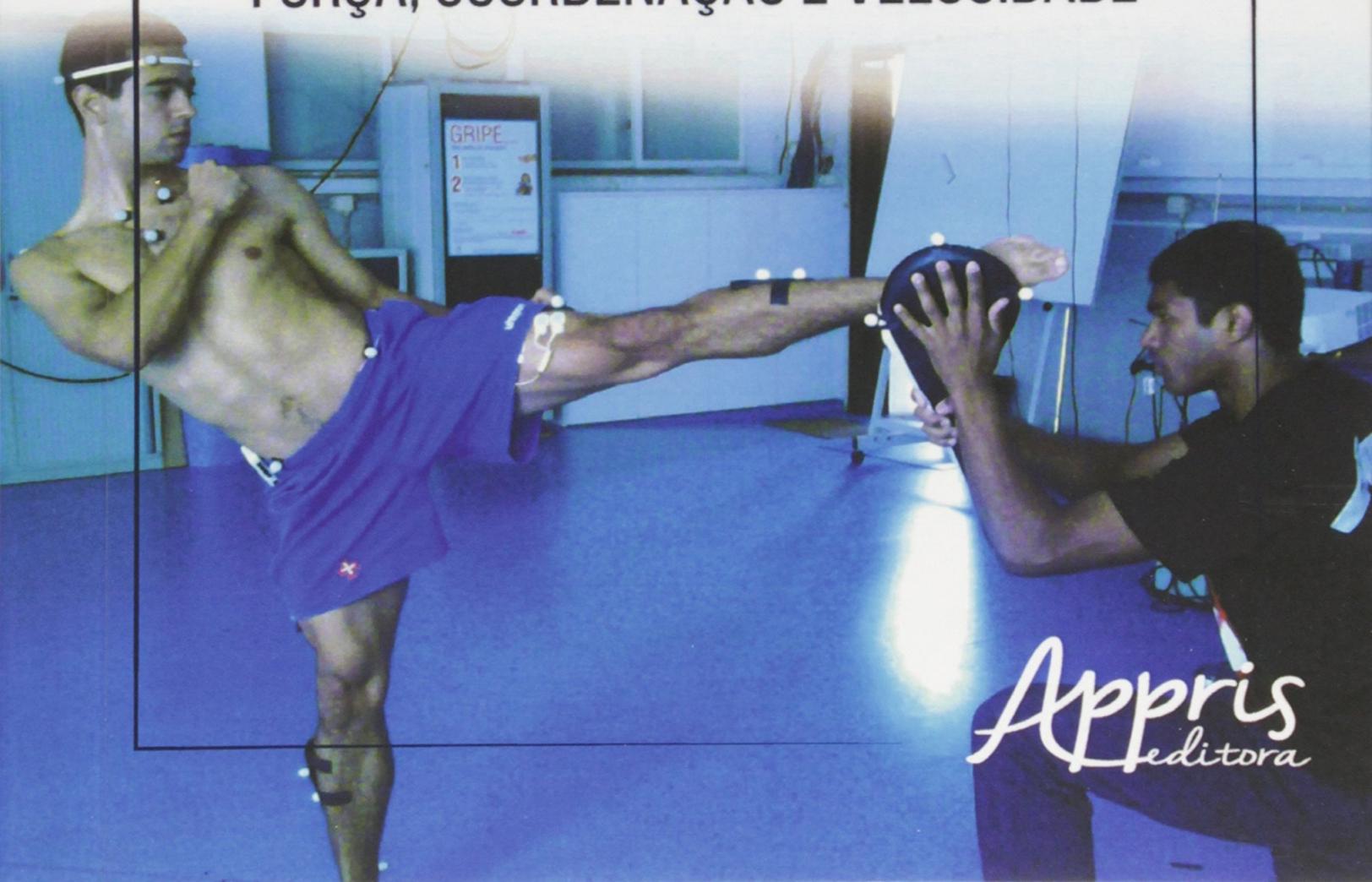


PEDRO SARMET | ANTÓNIO VELOSO

# TAEKWONDO CIENTÍFICO

FORÇA, COORDENAÇÃO E VELOCIDADE



*Appris*  
editora

# Resumo de Taekwondo Científico. Força, Coordenação e Velocidade

“Pedro Sarmet, juntamente com o coautor António Veloso, esclarece os conceitos biomecânicos de extrema importância para o entendimento de como a velocidade em movimentos marciais se processa. Em sua revisão, propõe, de forma inovadora, um esquema em formato de fluxograma, pelo qual a velocidade dos movimentos balísticos é explicada pela interação entre os componentes de força explosiva e a coordenação.

Essa nova visão é um “detalhe” capaz de modificar radicalmente a maneira de pensar de um treinador sobre a valência física tão almejada nas artes marciais, que é a velocidade.

Como consequência dessa nova maneira de se pensar sobre a velocidade, para um leitor atento e atualizado, novas e eficientes soluções são criadas para maximizar o desempenho individualizado dos atletas, face às limitações que até então passavam despercebidas ou não mereciam destaque, uma vez que as inter-relações entre força, coordenação e velocidade não eram tão óbvias.

De posse desta obra, os leitores estão diante de uma excelente oportunidade para se atualizar sobre conceitos biomecânicos importantíssimos e relativamente recentes, como a Taxa de Desenvolvimento de Força, Ciclo Muscular Longa Encurta, Força Explosiva, Princípio do Contínuo Coordenativo, Cocontração Muscular e alguns conceitos neurofisiológicos importantes sobre contração muscular.” Alan do Carmo “Desde que o Pedro ficou responsável pela minha preparação física, com trabalho dedicado, porém não estressante, consegui elevar meu desempenho no Taekwondo para outro nível e torná-lo consistente em competições importantes.

Tenho certeza que este e outros trabalhos seus, em conjunto com a ação de outros jovens treinadores e pesquisadores do taekwondo que estão silenciosamente dedicando-se à modalidade, em breve contribuirão para que o taekwondo brasileiro se torne uma grande potência internacional!”

Jamila Tanna Atleta da seleção brasileira e militar (aeronáutica), Terceira colocada no campeonato mundial militar e vice-campeã sulamericana “Como meu preparador físico e biomecânico, Dr.

Pedro teve papel importante na maximização de meu desempenho específico, contribuindo para que eu tivesse sucesso em várias competições internacionais que disputei desde 2014. Nesta obra ele revela alguns de seus segredos!” Talita Djalma, Atleta da seleção brasileira de taekwondo e atleta militar (aeronáutica), Campeã sulamericana e de diversas competições internacionais abertas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)