



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 - MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

CIRCULAR N° 090/18

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Lisboa, 27 de março de 2018

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Evento abaixo indicado:

→ Ação de Formação "Treino Funcional-novas abordagens do processo de treino físico" –
Associação Treinadores

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR



**ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE TREINADORES DE JUDO**

N.I.P.C. - 500 911 606

FUNDADA EM 12.11.1979 – SÓCIO ORDINÁRIO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

www.antjudo.pt

AÇÃO DE FORMAÇÃO

“Treino Funcional - novas abordagens do processo de treino físico”

21 de abril de 2018 – Lisboa (Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)



OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

Objetivo:

Tomar consciência dos benefícios do Treino Funcional no que concerne à ligação entre o desenvolvimento das capacidades condicionais e as habilidades motoras específicas das várias modalidades desportivas.

Pertinência do tema:

O Treino Funcional tem sido um meio privilegiado para trabalhar as capacidades físicas em estreita ligação com os movimentos e as habilidades desportivas. Esta perspetiva de trabalho físico integrado constitui uma mais-valia para o judo, já que existe um interessante leque de exercícios passíveis de se adequar às várias modalidades. A existência de novos recursos materiais (didáticos) colabora para a prossecução deste pressuposto.

LOCAL

- **Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Campo Grande**

PROGRAMA – 21.04.2018

- **10:00 – 12:30 - Treino Funcional – componente prática - Rui Garganta.**
- **13:00 – Almoço**
- **15:00 – 17:30 - O que é o Treino Funcional – componente teórica– Rui Garganta.**

Nota: os participantes/formandos deverão fazer-se acompanhar de equipamento desportivo.

INSCRIÇÕES/TAXA

Preenchimento online: <https://goo.gl/forms/qDgHw7MMnoTXdbnu1>

Contactos:

Rui Veloso – Telm: 966220962

Carlos Ramos – Telm: 917201915

Email para contacto – antjudo@gmail.com

Sócios da ANTJ (com quotas em dia) – 15 euros

Outras inscrições - 25 euros

Transferência bancária deverá ser para o **NIB: 0035 0310 00037821 330 49** (Caixa Geral de Depósitos), ou outras formas de pagamento contantes no link da inscrição.

Nota: quem pretender almoçar deverá escolher um dos pratos mencionados no *link* da inscrição. O almoço terá um valor de 12 euros a pagar no local (Restaurante Tatu – a 800 m da ULHT)

CURRÍCULO DO FORMADOR

Rui Garganta

- Doutorado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Professor Associado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADE-UP).
- Responsável pelo Bloco de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico no Mestrado/2º Ciclo de Atividade Física e Saúde da FADE.UP.
- Consultor da Empresa *ProSport* nos Projetos: *FitSchool*: Treino funcional e Condição física no Ensino Básico e Secundário) e *Sport Training Program*, (Treino funcional e condição física no clube)
- Preletor em vários cursos e *workshops* sobre Avaliação e prescrição de Exercício físico.



COLABORADORES



Federação Portuguesa de Judo



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Nota: esta ação enquadra-se na legislação em vigor (Portaria n.º 326/2013 de 1 de novembro de 2013) no que concerne à Formação Contínua de Treinadores. Trata-se de uma formação de carácter presencial, na área de formação geral, atribuindo 1 unidade de crédito (5 horas).