Federação Portuguesa de Judo

mais do que um DESPORTO...
um DESPERTAR!

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
CONT Nº 501 515 674
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO
**FUNDADA EM 1959**

**CIRCULAR Nº** 114/20

**ASSUNTO:** Divulgação

Odivelas, 30 de junho de 2020

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação:

→ Ação de Formação para treinadores - "Treino Funcional - propostas de trabalho em tempo de pandemia" - 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 – propostas de trabalho em tempo de pandemia"

**18 de julho de 2020 – Guimarães**

**(Componente Geral)**

## OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

**Objetivos:**

- Apresentar soluções de treino exequíveis e ajustadas às novas circunstâncias.
- Transmitir os 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 habilidades desportivas. Esta perspetiva de trabalho físico integrado constitui uma mais-valia, já que existe um interessante leque de exercícios passíveis de se adequar às necessidades das várias modalidades desportivas. A existência de novos recursos materiais (didáticos) colabora para a prossecução deste pressuposto.

## LOCAL

Escola EB 2,3 Arqueólogo Mário Cardoso, Vila de Ponte, Travessa Monte de Ínsua 353, 4805-288 Ponte

## PROGRAMA

- **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:**

1. Os participantes/formandos deverão fazer-se acompanhar de equipamento desportivo.
2. Não é necessário Judogi.
3. Para além das regras gerais (distanciamento, etiqueta respiratória, higiene da mãos, …), deverão, também, ser respeitadas as Orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) no dia 29.05.2020 - COVID 19 – "Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas".
4. Na componente teórica, é obrigatório o uso de máscara.
5. A organização garantirá a higienização e desinfeção do espaço onde decorrerá a ação, bem como dos materiais utilizados.

## INSCRIÇÕES/TAXA

**Preenchimento online:** https://forms.gle/UpcnZS9hB3eG11SQ9

**Contactos:**
Rui Veloso – Telm: 966220962
Carlos Ramos – Telm: 917201915
Email para contacto – antjudo@gmail.com

**Associados com quotas em dia** - a ANTJ não cobrará qualquer taxa de inscrição. No entanto, e na linha das circulares n.º 06 e 07/2020, estes poderão contribuir com a quantia que entenderem, no sentido de apoiar os treinadores de judo que, durante este período difícil, deixaram de poder dar os seus treinos e, por conseguinte, perderam os seus rendimentos.

**Outras inscrições** – 20 euros (quantia que também reverterá a favor dos associados supramencionados).

Transferência bancária deverá para o **NIB: 0035 0310 00037821 330 49** (Caixa Geral de Depósitos).
Poderão igualmente pagar no local, através de cartão bancário ou MBway

## 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

**Secção de Judo - ARCAP - Academia Recreativa e Cultural Amigos de Pon**te

**Secção de Judo - Vitoria Sport Clube**

**Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo**

**Federação Portuguesa de Judo**

**Nota:** esta ação enquadra-se na legislação em vigor no que concerne à Formação Contínua de Treinadores. Trata-se de uma formação de carácter presencial, de componente geral, atribuindo 1 unidade de crédito (5 horas).