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 094/21

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Lisboa, 24 de setembro de 2021

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação:

→ Treino da Força em Jovens Judocas - Associação Açores

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
JOGOS SANTACASA PATROCINADOR PRINCIPAL
IJF WORLD VETERANS & KATA JUDO CHAMPIONSHIPS LISBON
21-27 OUTUBRO
BEM-VINDOS WELCOME BIENVENU BIENVENIDOS ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
#JUDOLISBONVETERANS

TREINO DA FORCA EM JOVENS JUDOCAS

10 HORAS DE FORMAÇÃO

2 CRÉDITOS

FORMADORES

CARLOS LUZ

- BACHAREL E LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
- PÓS-GRADUADO EM BUDO
- TREINADOR DO JUDO CLUBE SÃO JORGE
- 5º DAN DE JUDO

LEONARDO LUZ

- BACHAREL E LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
- PÓS-GRADUADO EM BUDO
- TREINADOR DO JUDO CLUBE SÃO JORGE
- 3º DAN DE JUDO

Federação Portuguesa de Judo

LOCAL: INSTALAÇÕES DO JUDO CLUBE DA LAGOA
DATA: 15, 16 E 17 DE OUTUBRO
TAXA DE INSCRIÇÃO – 10€

ASSOCIAÇÃO DE JUDO ARQUIPÉLAGO DOS AÇORES

Federação Portuguesa de Judo

Anabela Roberto <anabela.roberto@fpj.pt>

Divulgação de ação de formação de treinadores

1 mensagem

AJAA <secretaria.ajaa@gmail.com> 17 de setembro de 2021 às 18:29
Para: AJAA <secretaria.ajaa@gmail.com>

Boa tarde.

Serve este email para solicitar divulgação da ação de formação de treinadores organizada por este conselho técnico, conforme previsto em calendário regional.

Envio em anexo cartaz de divulgação da ação.

Com os melhores cumprimentos

Maria Silva

Rua da Juventude – 9500 – 211 –Ponta Delgada

Telefone: 296 628734 / Telefax: 296 628734

e-mail: secrretaria.ajaa@gmail.com

O TREINO DA FORÇA EM JOVENS JUDOCAS

(Ação creditada pelo IPDJ - 2,0 Créditos)

FORMADORES:

CARLOS ALBERTO LUZ

- Bacharel e Licenciado em Educação física

- Pós-graduado em BUDO

- Treinador do Judo Clube São Jorge

- 5º Dan

- Ex-atleta da Seleção Nacional de Judo com estatuto de alto rendimento nivel A de 2013 a 2019 e integrdo no projeto olímpico de 2013 a 2016

- Treinador de Judo grau III

LEONARDO FERREIRA LUZ

- Bacharel e Licenciado em Educação física

- Pós-graduado em BUDO

- Treinador do Judo Clube São Jorge

- 3º Dan

- Ex-atleta Brasileiro 3 vezes campeão nacional e campeão sul-americano de judo

- Treinador de Judo grau II

LOCAL:

Lagoa – Ilha de São Miguel, Açores

DATA:

15, 16 e 17 de Outubro

TOTAL DE HORAS:

10 Horas

DESTINATÁRIOS DA AÇÃO:

Treinadores de Judo

Treinadores Estagiários

Atletas que frequentam o curso de Treinador de Judo

CONTEÚDOS DA AÇÃO:

1.O treino com jovens

1.1 Princípios orientadores do treino com jovens

1.2 Etapas do desenvolvimento e fases sensíveis

1.3 Organização do treino desportivo

2. Orientações para o treino de força com jovens

2.1 Aprendizagem dos gestos

2.2 Segurança, prevenção e compensação

2.3 Referenciais para definição de objetivos

3. Desenvolvimento da força

3.1 Força explosiva

3.2 Força máxima

3.3 Resistência

3.4 Metodologias de treino

4. A sessão de treino

4.1 Plano da sessão de treino

4.2 Estrutura da sessão de treino

4.3 Tipos de sessão de treino

5.Planeamento e avaliação

5.1 Noções básicas

5.2 Ciclos de preparação

5.3 Modelos de periodização

5.4 Avaliação e controle dos objetivos

6.Sessão Prática

HORÁRIOS:

15 DE OUTUBRO

18h00 ÀS 20h00 – TEÓRICA

16 DE OUTUBRO

10H00 ÀS 12H00 – TEÓRICA

14H00 ÀS 17H00 – TEÓRICA

17 DE OUTUBRO

09H00 ÀS 12H00 – SESSÃO PRÁTICA

INSCRIÇÕES:

Taxa de Inscrição – 10€

Até o dia 08 de outubro

Limite de incrições 30 formandos

LINK PARA INSCRIÇÃO:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYIJwKQTjLKCI1AP13paSq-BQocyF90mra3b772D4DjJBvKA/viewform?usp=sf_link

ORGANIZAÇÃO:

Associação de Judo do Arquipélago dos Açores

---

2 anexos

1 (5).jpg
804K

Ação de formação de Treinadores out21.pdf
914K