CIRCULAR Nº 064/25

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 7 de maio de 2025

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Evento abaixo indicados:

→ Programa ação de formação Ligaduras Funcionais no Judo – Porto – Associação Treinadores

→ Programa ação de formação Ligaduras Funcionais no Judo – Açores – Associação Treinadores

→ Programa de Ação de Formação Nutrição no Desporto – Açores – Associação Treinadores

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina

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

"Ligaduras Funcionais no Judo"

Formador: Sérgio Morais

Componente de Formação Específica (presencial) – 5h/1 UC

17.05.2025 (sábado) – Porto



LOCAL

Casa do Desporto do Porto - Auditório

Rua de António Pinto Machado 32 150, 4100-366 Porto

OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

Objetivos: conhecer as características das ligaduras funcionais e as condições que justificam a sua utilização; adquirir competências para a aplicação de ligaduras funcionais a atletas.

PROGRAMA

9:00 – 12:30 – Componente teórica – Sérgio Morais:

- Características das ligaduras funcionais e condições que justificam a sua utilização e indicações/ contraindicações das mesmas.
- Aplicação de ligaduras funcionais em função do tipo de lesão.

14:00 – 15:30 - Componente prática – Sérgio Morais:

- Aplicação de ligaduras funcionais em função do tipo de lesão (continuação).

INSCRIÇÕES/TAXA

Preenchimento *online*: https://forms.gle/k4J1y39RxKqnC1GQ6

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

- Associados da ANTJ (com quotas em dia) – **10 euros**
- Atletas de associados (graduação mínima 1.º dan e escalão etário ≥ júnior) – **10 euros**
- Outras inscrições: **30 euros**

Dados para transferência bancária - NIB: 0035 0310 00037821 330 49 (Caixa Geral de Depósitos).

RESUMO CURRÍCULAR DO FORMADOR



- Fisioterapeuta – Clipóvoa (Póvoa de Varzim).
- Osteopata - Clinica do Cruzeiro (Vila Nova de Famalicão).
- Esperiência profissional na área da fisioterapia em várias instituições da área.
- Fisioterapeuta e formador da FPJ.
- Licenciatura em Fisioterapia - Escola Superior das Tecnologias da Saúde de Coimbra.
- Master em Técnicas Osteopáticas do Aparelho Locomotor- Universidade de Girona – Escola Universitária de Fisioterapia de "Garbi" em parceria com a Escola de Osteopatia de Madrid.
- Certificado em Osteopatia (C.O.) - Escola de Osteopatia de Madrid.

COLABORADORES

Federação Portuguesa de Judo



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

"Ligaduras Funcionais no Judo"

Formador: Sérgio Morais

Componente de Formação Específica (presencial) – 5h/1 UC

14.06.2025 (sábado) – Fenais da Ajuda (Ribeira Grande - S. Miguel – Açores)





LOCAL

Pavilhão Desportivo de Fenais da Ajuda – Ribeira Grande

https://g.co/kgs/DgzAJ3w

OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

Objetivos: conhecer as características das ligaduras funcionais e as condições que justificam a sua utilização; adquirir competências para a aplicação de ligaduras funcionais a atletas.

PROGRAMA

9:00 – 12:30 – Componente teórica – Sérgio Morais:

- Características das ligaduras funcionais e condições que justificam a sua utilização e indicações/ contraindicações das mesmas.
- Aplicação de ligaduras funcionais em função do tipo de lesão.

14:00 – 15:30 - Componente prática – Sérgio Morais:

- Aplicação de ligaduras funcionais em função do tipo de lesão (continuação).

INSCRIÇÕES/TAXA

Preenchimento *online*: https://forms.gle/TN1p1oWnNvLWZDds5

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

- Associados da ANTJ (com quotas em dia) – **10 euros**
- Atletas de associados (graduação mínima 1.º dan e escalão etário ≥ júnior) – **10 euros**
- Outras inscrições: **30 euros**

Dados para transferência bancária - NIB: 0035 0310 00037821 330 49 (Caixa Geral de Depósitos).

RESUMO CURRÍCULAR DO FORMADOR



- Fisioterapeuta – Clipóvoa (Póvoa de Varzim).
- Osteopata - Clinica do Cruzeiro (Vila Nova de Famalicão).
- Esperiência profissional na área da fisioterapia em várias instituições da área.
- Fisioterapeuta e formador da FPJ.
- Licenciatura em Fisioterapia - Escola Superior das Tecnologias da Saúde de Coimbra.
- Master em Técnicas Osteopáticas do Aparelho Locomotor- Universidade de Girona – Escola Universitária de Fisioterapia de "Garbi" em parceria com a Escola de Osteopatia de Madrid.
- Certificado em Osteopatia (C.O.) - Escola de Osteopatia de Madrid.

COLABORADORES

Federação Portuguesa de Judo

ASSOCIAÇÃO DE JUDO ARQUIPÉLAGO DOS AÇORES


FENAIS DA AJUDA


DIREÇÃO REGIONAL
DO DESPORTO

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TREINADORES DE JUDO

AÇÃO DE FORMAÇÃO

"Nutrição no Desporto"

Formadora: Cláudia Minderico

Componente de Formação Geral (presencial) - 5h/1UC

15.06.2025 – Fenais da Ajuda (Ribeira Grande – S. Miguel – Açores)





LOCAL

Pavilhão Desportivo de Fenais da Ajuda – Ribeira Grande

https://g.co/kgs/DgzAJ3w

SÍNTESE DOS CONTEÚDOS

Requisitos energéticos e nutricionais, dieta de treino e de competição, hidratação e fluídos no atleta; suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos.

PROGRAMA

Manhã: 10:00 – 12:30

Almoço

Tarde: 15:00 – 17:30

INSCRIÇÕES/TAXA

Preenchimento online: **https://forms.gle/Pa6ZoWCMfZRZbtyk8**

Contactos:

Rui Veloso – Telm: 966220962

Carlos Ramos – Telm: 917201915

Email para contacto – antjudo@gmail.com

- Associados da ANTJ (com quotas em dia): **10 euros**
- Atletas de associados (graduação mínima 1.º *dan* e escalão etário ≥ júnior) – **10 euros**
- Associados da Associação de Treinadores de Atletismo de Portugal (ATAP): **10 euros**
- Outras inscrições: **30 euros**

Dados para transferência bancária - **NIB: 0035 0310 00037821 330 49** (Caixa Geral de Depósitos).

CURRÍCULO DA FORMADORA



Licenciada em Educação Física e Desporto; Licenciada em Ciências da Nutrição; Mestre em Nutrição Clínica; Doutorada em Condição Física e Saúde na especialidade de Composição Corporal; vários diplomas de formação avançada no âmbito da nutrição clínica, nutrição do desporto e composição corporal.

Professora auxiliar convidada da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Nutricionista Clínica em várias clínicas e hospitais; Coordenadora do serviço de Nutrição do Desporto do Centro de Alto Rendimento entre 2007 e 2011; Formadora em nutrição do desporto em cursos de formação de várias federações desportivas; Apoio nutricional a atletas de várias modalidades desportivas, onde se incluem atletas medalhados em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos.

COLABORADORES

Federação Portuguesa de Judo

ASSOCIAÇÃO DE JUDO ARQUIPÉLAGO DOS AÇORES

FENAIS DA AJUDA

DIREÇÃO REGIONAL DO DESPORTO