

Curso Livre Amplitude Movimento no Judo

(módulo de extensão de Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)

**5 horas
2 sessões de 2h e 2h
3,0 h presenciais
2,0 h online síncrono**

**Validado com:
0,7 UC TPTD (Treinadores) - 61635537**

Formador: João Crisóstomo e Paulo Barata

Estrutura temática

1ª Sessão - (2h00) - Online síncrono - 14/11/2023 - 19h00/21h00

1. Resumo de Métodos e Tipos de AM

2. Movimentos de Grande Amplitude corporais básicas

2.1 Movimentos de Grande Amplitude Específicas e características do Judo:

- Membro inferior
- Coxofemorais (A-P, Laterais)
- Core
- Ombros
- Pescoço

2.2 Trabalhos diferenciados por tipo de combate (combate de pé e combate no chão)

2ª Sessão - (3h00) - Prático Presencial - 16/11/2023 - 19h00/22h00

2.3 Reforço de AM de grupos musculares por tipo de combate

3. Desbloquear os cadeados miofasciais

4. A relação entre a força máxima e a amplitude necessária

5. AM Balística no Judo

6. Integração do trabalho de AM nos diferentes níveis do planeamento de treino (sessão, microciclo, mesociclo, macrociclo)"

7. Complementar com exercícios práticos que sejam aplicados na sessão prática presencial