

Formação Livre • Lisboa

# AMPLITUDE DE MOVIMENTO NO JUDO



## Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata  
paulo.barata@ulusofona.pt

## Secretariado

Inês Sousa  
fefd.mestrados@ulusofona.pt

## Duração

0 Anos

## Créditos

0 ectcs

## Apresentação

A importância do Judo no panorama desportivo mundial reflete-se no interesse que este desperta para investigadores, técnicos, treinadores e praticantes. A Amplitude de Movimento (AM) é geralmente incompreendida e desprezada no processo de treino, perpetuando práticas ultrapassadas e pouco úteis, apesar da importância que esta tem na qualidade funcional e eficiência de gestos técnicos chave no Judo, assim como no equilíbrio entre tensões musculares potenciadas pela prática e o correto posicionamento dos segmentos corporais em repouso que quando alterado pode estar na base de lesões recorrentes na modalidade. Curso acreditado pelo IPDJ com 0,7 unidades de crédito de formação contínua (TPTD).

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade

0

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT