

# A GINÁSTICA COMO FERRAMENTA NUM JUDOCA

12 de setembro | 9h-13h | 4 horas

Formação online

**Gonçalo Mansinho**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

A ginástica tem um papel muito importante no desenvolvimento motor de uma criança. Numa perspetiva de competição, a ginástica pode trazer melhorias ao nível da força, agilidade, velocidade, equilíbrio e coordenação motora. O desenvolvimento destas capacidades físicas permite aos jovens uma execução mais eficiente e segura das técnicas. Além disso, uma melhor preparação física dos atletas reduz também o risco de lesões durante os treinos e competições. Os exercícios gímnicos têm benefícios a nível de mobilidade e amplitude de movimentos o que pode beneficiar qualquer ação num combate de judo, em particular, o momento de uma projeção.

Aliado a todos estes benefícios, a ginástica integrada de forma pensada num plano de treino para um praticante de judo permite uma melhor postura de combate e equilíbrio corporal, necessário num combate de judo seja em momentos de ataque ou defesa.

A prática regular da ginástica traz também benefícios ao nível da concentração mental, qualidade essencial em qualquer combate.

Deste modo, uma boa capacidade gímnica abrange desde os ukemis, aos desequilíbrios e projeções sendo por isso uma base fundamental para a evolução integrada de um atleta de judo.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Formador	Temática
9h-11H 11:30H-13H	Gonçalo Mansinho	- Ginástica no judo (desenvolvimento integrado do atleta de judo)

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*  
12 de setembro – 9h-13h  
(4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Todos os interessados pela temática.

**Gonçalo Mansinho****Nome**

Natural de Olhão, Gonçalo Mansinho nasceu em 1993 e licenciou-se Ciências do Desporto e frequentou o Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Atleta de alta competição ao longo de uma década, campeão nacional em todos os escalões e integrante no Projeto Olímpico Tóquio 2020. Treinador com nível II e diretor técnico da Associação de Judo do Algarve.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	25€
--------------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

