



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA
RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

Nº CONT. – 501653503

E-MAIL: director.tecnico@adjudolisboa.pt TELEFONE – 21 8460286 FAX – 21 8461608

Endereço: <http://adjudolisboa.pt> (Visite o Site da A.D.J.L.)

Ref. DT nº 108/06

Assunto: 2ª Acção de Formação de Treinadores

Lisboa, 15 de Novembro de 2006

Exmos. Senhores,

A Associação Distrital de Judo de Lisboa vai realizar no próximo dia 9 de Dezembro de 2006 (Sábado), a 2ª Acção de Formação de Treinadores. Intitulada “Treino desportivo: A Força - sua aplicabilidade no tatami”, esta acção de formação conta com a orientação do Prof. Paulo Nogueira, Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana e que actualmente pertence ao quadro técnico da Federação Portuguesa de Judo.

A referida acção terá lugar no auditório do Ginásio Clube Português com o seguinte programa:

“Noções de Força” (sessão teórica) - 15h00 / 16h30

“ Alguns exemplos de exercícios de treino de força” (sessão prática) – 16h45/18h00

Esta acção terá um custo de inscrição de 10 €. As Inscrições efectuadas no dia da acção terão um agravamento de 5 €. O pagamento é efectuado no acto da inscrição por cheque ou numerário.

Também gostaríamos de lembrar V.Exas. do Art.5 do Regulamento da Carreira de Treinador, da Federação Portuguesa de Judo, no qual é dito que a Licença de Treinador deixará de ser reconhecida pela F.P.J., sempre que o seu titular não frequente, pelo menos, uma Acção de Formação, em cada período de 2 anos de prática.

Sem outro assunto de momento, subscrevemo-nos com atenciosos cumprimentos e cordiais saudações desportivas.

A Responsável do Departamento de Formação

(Maria João Fonseca)