

# CURSO DE APERFEIÇOAMENTO EM JUDÔ

Bases Fisiológicas, Metodológicas e Fisioterapêuticas.



Instituto

**Sinapse**



INSCRIÇÕES

[www.institutosinapse.com.br](http://www.institutosinapse.com.br)

## 1. APRESENTAÇÃO

Curso teórico-prático meticulosamente elaborado baseado nas mais recentes evidências científicas, objetivando trazer conteúdos que contribuirão para o desenvolvimento profissional.

Profissionais capacitados, todos doutores, abordarão temas desde a fisiologia básica até métodos para prevenção de lesões.

Se você tem algum envolvimento com o Judô, seja ele qual for, não pode perder a oportunidade de adquirir um grande volume de informações específicas à esta modalidade que é uma das mais populares e vitoriosas em nosso país.

Público alvo: técnicos, professores e atletas de Judô. Acadêmicos e profissionais de Educação Física, Fisioterapia e áreas afins.

## 2. PÚBLICO-ALVO

Professores e técnicos de Judô. Acadêmicos e profissionais de Educação Física, Fisioterapia e áreas afins.

## 3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO (AULAS TEÓRICAS E PRÁTICAS)

O conteúdo programático será dividido em 2 blocos de 12 horas cada, sendo cada bloco ofertado em finais de semanas distintos.

### **Bloco I - 12hs**

Módulo 1: Fisiologia da contração muscular e sistemas energéticos

Módulo 2: Capacidades biomotoras: força, potência, velocidade, resistência e flexibilidade

Módulo 3: Aptidão aeróbia e anaeróbia

Módulo 4: Medidas e avaliações: testes genéricos e específicos

### **Bloco II – 12hs**

Módulo 1: Manipulação das variáveis de treinamento: volume, intensidade, tempo de recuperação e velocidade de execução

Módulo 2: Prescrição de exercícios: Métodos de treinamento

Módulo 3: Periodização e monitoramento do treinamento desportivo

Módulo 4: Prevenção de lesão no judô

***Obs: O valor especificado corresponde a cada bloco individualmente, e não aos dois blocos.***

#### 4. LOCAL E DATA

##### **BLOCO 1**

###### **Local**

Colégio Marista Paranaense  
Rua Bispo Dom José, 2674 – Seminário  
Curitiba – PR | 80440-080

###### **Data**

06 e 07 de abril de 2019

##### **BLOCO 2**

###### **Local e data**

A definir (Curitiba / segundo semestre de 2019)

#### 5. CORPO DOCENTE

##### **Aldre I. P. Tanhoffer, PhD**

Fisioterapeuta – PUC/PR  
Mestrado em Fisioterapia – Universidade de Sydney  
Doutorado em Atividade Física e Saúde – UFPR  
Classificadora funcional Internacional de Rugby em Cadeira de Rodas - Nível 2  
Fisioterapeuta de atletas de Judô

##### **Braulio H. M. Branco, PhD**

Faixa preta 2º Dan em Judô  
Licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá  
Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá  
Doutorado em Ciências do Esporte pela Escola de Educação Física e Esporte - USP  
Professor de Fisiologia do Exercício nos cursos de Educação Física, Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde na UniCesumar.

##### **Dr. Marcelo Kryczyk**

Bacharel em Educação Física (UFPR)  
Mestrado em Biologia Celular (UFPR)  
Doutorado em Fisiologia (UFPR)  
Professor de Fisiologia e Biologia Celular nos cursos de Fisioterapia, Enfermagem e Psicologia (Faculdade Dom Bosco)

##### **Ricardo A. Tanhoffer, PhD**

Faixa preta de Judô  
Licenciatura plena em Educação Física – UFPR  
Mestrado em Educação Física – UFPR  
Doutorado em Ciências do Esporte – Universidade de Sydney  
Pós-doutorado em Fisiologia – UFPR  
Preparador físico de atletas de Judô

## 6. INVESTIMENTO

### **Filiados FPRJ**

R\$ 225,00 – à vista (depósito/transferência bancária)

R\$ 239,00 – parcela única (cartão de débito ou crédito)

Parcelado em até 12 x no cartão de crédito (com juros de 3,99% ao mês)

### **Não filiados à FPRJ**

R\$ 250,00 – à vista (depósito/transferência bancária)

R\$ 266,00 – parcela única (cartão de débito ou crédito)

Parcelado em até 12 x no cartão de crédito (com juros de 3,99% ao mês)

## PROGRAMAÇÃO

### **Bloco I – 06 e 07/04/2019**

#### **Sábado – 06/04/2019**

08:00 – 10:00 (teórica)

Fisiologia da contração muscular e sistemas energéticos

10:00 – 10:15 – Coffee break

10:15 – 12:00 (teórica)

Capacidades biomotoras: força, potência, velocidade, resistência e flexibilidade

12:00 – 14:00 – Almoço

14:00 – 16:00 (teórica)

Aptidão aeróbia e anaeróbia

16:00 – 16:15 – Coffee break

16:15 – 18:00 (prática)

Aptidão aeróbia e anaeróbia

#### **Domingo – 07/04/2019**

08:00 – 10:00 (teórica)

Medidas e avaliações: testes genéricos e específicos

10:00 – 10:15 – Coffee break

10:15 – 12:00 (prática)

Medidas e avaliações: testes genéricos e específicos

## 8. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no site [www.institutosinapse.com.br](http://www.institutosinapse.com.br) **impreterivelmente até o dia 31/03/2019.**

A realização do curso estará sujeita ao preenchimento de número mínimo de inscritos.

## 9. CONCESSÃO DE PONTOS - FPRJ

Ao fim de cada Bloco de 12hs o aluno receberá 75 pontos para serem computados para promoção de Dans/Kyus.

## 10. CERTIFICADOS

Ao fim do curso (completando os 2 Blocos), o aluno receberá o certificado de **“Curso de Aperfeiçoamento em Judô: Bases Fisiológicas, Metodológicas e Fisioterapêuticas”** (Certificado de curso livre com base legal na Lei nº 9394/96 e Decreto nº 5.154/04 emitido pelo Instituto Sinapse e FPrJ).

## 11. INFORMAÇÕES

**Atenção:** Devido ao caráter teórico e prático do curso, informamos aos participantes praticantes de Judô que tragam consigo seu *judogi* para as práticas.

Será oferecido coffee break, mas **NÃO** será fornecido almoço.

**A inscrição deverá ser feita impreterivelmente até o dia 31/03/2019.**

Inscrições: [www.institutosinapse.com.br](http://www.institutosinapse.com.br)

### **Hotéis na região**

Hotel Nunes - R. Álvaro Alvim, 40 - Seminário, Curitiba - PR, 80740-260  
Hotel Moov - Av. Sete de Setembro, 5732 - Batel, Curitiba - PR, 80240-001  
Hotel Mercure - Av. Sete de Setembro, 5368 - Batel, Curitiba - PR, 80240-000  
Rio Hotel - Av. Visc. de Guarapuava, 4889 - Batel, Curitiba - PR, 80050-315

### **Restaurantes na região**

Churrascaria Batel Grill - Av. N. Sra. Aparecida, 78 - Seminário  
Casa do Zé - R. Gonçalves Dias, 313 - Batel, Curitiba - PR, 80240-340  
Restaurante Vegetariano Dom Veggie - Av. Sete de Setembro, 6797 - Seminário  
Empório Kaminski: padaria, confeitaria, café colonial – Av Sete de Setembro, 6355 - Batel  
\*Existem ainda várias outras opções

## 12. ORGANIZAÇÃO E APOIADORES

### **Organizador**

Instituto Sinapse

### **Chancela**

Federação Paranaense de Judô

### **Apoio**







Federação Paranaense de Judô  
Academia Judô Lemanczuk Jr  
Academia Judô Kussomoto  
Colégio Marista Paranaense

## **Instituto Sinapse**

### **Assessoria Esportiva e Fisioterapia**

#### **Cursos e Palestras**

CNPJ: 32.301.957/0001-64

 R. Prof. Francisco Basseti Jr, 493 | 82025-280 | Curitiba  
 [www.institutosinapse.com.br](http://www.institutosinapse.com.br)  
 [sinapse@institutosinapse.com.br](mailto:sinapse@institutosinapse.com.br)  
 @assessoriasinapse  
 @instituto.sinapse  
 41 99918-8040