



Federação:	Federação Portuguesa de Alex Ryu Jitsu	Modalidade/Disciplina:	Alex Ryu Jitsu
-------------------	--	-------------------------------	-----------------------

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau

Componente Prática: horas Componente Teórica: horas Total de horas:

Tema	Psicologia do Desporto	Duração		Formadores	
		CP:	CT:	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	1. A organização do comportamento do praticante e a gestão de objetivos 1.1 A gestão pessoal do comportamento 1.1.1 Domínio relacional 1.1.2 Domínio do desempenho do atleta 1.2 O s princípios da gestão por objetivos 1.3 Características dos objetivos 1.4 O s objetivos de tarefa e de resultado 1.5 A avaliação e o controle dos objetivos 2. A coesão e o ambiente de grupo 2.1 A dinâmica grupal 2.2 A atracão e a integração no grupo 2.2.1 Formação 2.2.2 Perturbação 2.2.3 Normalização 2.2.4 Realização 2.3 O s fatores de tarefa e sociais 2.3.1 O envolvimento 2.3.2 Fatores pessoais 2.3.3 Liderança 2.3.4 Equipa		2	Daniel Gomes	-Formação Avançada em treino personalizado - Especialização em treino funcional - Licenciado em Educação Física e Desporto



Tema	Pedagogia do Desporto	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. O papel do treinador de grau II e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo</p> <p>1.1 O Treinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores</p> <p>1.1.1 O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino</p> <p>1.2 As responsabilidades do Treinador de Grau II</p> <p>1.2.1 O que nos mostra a realidade?</p> <p>1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?</p> <p>1.2.3 A função de tutoria do Treinador de Grau II</p> <p>1.3 O perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota</p> <p>1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem</p> <p>1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso</p> <p>1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem</p> <p>1.3.1.5 Ser imparcial</p> <p>1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação</p> <p>1.3.1.7 Promover o espírito desportivo</p> <p>1.3.1.8 Regular a superação</p> <p>1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica</p> <p>1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil</p>					Duarte Carvalho	<ul style="list-style-type: none"> - Licenciado em Educação Física - Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição - Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.



Tema	Fisiologia do Exercício	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	5	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Noção de adaptação fisiológica 1.1 R elação estímulo-adaptação 1.2 Analogia entre estímulo e carga de treino 1.3 Noção de carga de treino numa perspetiva exclusivamente fisiológica 1.4 A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático 1.5 Noção de adaptação aguda e adaptação crónica</p> <p>2. Bioenergética muscular 2.1 A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético 2.1.1 O processo anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio 2.1.1.1 Vias metabólicas e substratos energéticos 2.1.1.2 Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo</p> <p>3. Fisiologia cardiorrespiratória 3.1 Principais alterações genéricas da função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio 3.2 Componente central e periférica 3.3 Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas muscularem</p>					Daniel Gomes	-Formação Avançada em treino personalizado - Especialização em treino funcional - Licenciado em Educação Física e Desporto

Tema	Biomecânica do Desporto	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Introdução à Biomecânica 1.1 A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto 1.2 Objeto de estudo da Biomecânica 1.3 Os objetivos da Biomecânica do desporto</p> <p>2. Das leis do movimento de Newton e das interpretações de Euler à análise da técnica desportiva 2.1 Estática, Cinemática e Dinâmica 2.2 Projéteis 2.3 Atrito 2.4 Trabalho, energia, potência e eficiência</p>					Daniel Gomes	-Formação Avançada em treino personalizado - Especialização em treino funcional - Licenciado em Educação Física e Desporto



Tema	Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Individuais	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Fundamentos do processo de treino desportivo</p> <p>1.1 Objetivos do treino desportivo</p> <p>1.2 Definição e análise do desempenho desportivo</p> <p>1.3 Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva</p> <p>1.4 Fadiga e recuperação no processo de treino</p> <p>1.4.1 Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação</p> <p>1.4.2 Níveis de fadiga no treino desportivo</p> <p>1.4.3 Sobressolicitação e sobre treino como estados limite na aplicação das cargas de treino</p> <p>1.5 Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo</p> <p>1.5.1 Modelo unifatorial (supercompensação)</p> <p>1.5.2 Modelo bifatorial (fadiga – desempenho)</p> <p>1.5.3 Modelos não-lineares</p> <p>1.6 O s princípios do treino desportivo</p> <p>1.6.1 O s princípios biológicos</p> <p>1.6.2 O s princípios metodológicos</p> <p>1.6.3 O s princípios pedagógicos</p> <p>2. Planeamento do treino</p> <p>2.1 A s operações do planeamento de uma época de treino</p> <p>2.1.1 O estudo prévio</p> <p>2.1.1.1 Determinar o rendimento da época anterior</p> <p>2.1.1.2 Avaliar o grau de realização dos objetivos definidos na época anterior</p> <p>2.1.1.3 Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino</p> <p>2.1.1.4 Definir o perfil atual do atleta</p> <p>2.1.1.5 Levantamento dos recursos disponíveis</p> <p>2.1.2 Definição de objetivos</p> <p>2.1.2.1 Hierarquização dos objetivos</p> <p>2.1.2.2 Natureza dos objetivos no planeamento do treino desportivo</p> <p>2.1.3 Calendário competitivo</p> <p>2.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo</p> <p>2.1.3.2 Hierarquização e seleção das competições</p>					Daniel Gomes	<p>-Formação Avançada em treino personalizado</p> <p>- Especialização em treino funcional</p> <p>- Licenciado em Educação Física e Desporto</p>



Tema	Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Individuais	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	2.1.4 Racionalização das estruturas intermédias (periodização) 2.1.5 Seleção dos meios de intervenção 2.1.6 Distribuição das cargas de treino 2.2 Estruturas de periodização da época de treino 2.2.1 A microestrutura 2.2.1.1 A sessão de treino 2.2.1.2 O microciclo 2.2.2 A mesoestrutura - O mesociclo 2.2.3 A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais 2.3 O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev 2.3.1 A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária 2.3.2 Pressupostos teóricos 2.3.3 Os períodos de preparação e o seu conteúdo 3. Planeamento do processo de formação desportiva 3.1 A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada 3.2 Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariabilidade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual) 3.3 As fases de carreira de um atleta 3.4 O desenvolvimento dos vários fatores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta 3.5 Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta 3.6 As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente					Duarte Carvalho	- Licenciado em Educação Física - Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição - Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.



Tema	Nutrição, Treino e Competição	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	1. Requisitos energéticos do atleta 1.1 Macronutrientes 1.1.1 Hidratos de carbono 1.1.2 Proteínas 1.1.3 Gorduras/Lípidos 1.2 Micronutrientes 1.2.1 Vitaminas e minerais 1.2.1.1 Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina 1.2.1.2 Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12 1.2.1.3 Vitamina D 1.2.1.4 Antioxidantes: Vitaminas C, E, β - Carotenos e selénio 1.2.2 Minerais 1.2.2.1 Cálcio 1.2.2.2 Ferro 1.2.2.3 Zinco 1.2.2.4 Magnésio 1.2.2.5 Sódio 1.2.2.6 Cloreto 1.2.2.7 Potássio					Duarte Carvalho	- Licenciado em Educação Física - Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição - Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.
	2. A dieta de treino e de competição 2.1 Antes do exercício 2.2 Durante o exercício 2.3 Pós-exercício/Recuperação						
	3. Hidratação e fluidos no atleta 3.1 Recomendações de fluidos e de eletrólitos 3.1.1 Antes do exercício 3.1.2 Durante o exercício 3.1.3 Depois do exercício						
	4. Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos 4.1 Substâncias ergogénicas com eficiência 4.2 Substâncias ergogénicas com alguma eficiência 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência 4.4 Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais						



Tema	Técnicas e Táticas de Alex Ryu Jitsu	Duração				Formadores	
		CP:	6	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Princípios de Alex-Ryu-Jitsu</p> <p>1.1 Avanço: defesa e ataque</p> <p>1.2 O “Irimi” seu espirito de ação e previsão</p> <p>1.3 Energia dinâmica original (aplicação na técnica)</p> <p>1.4 “Kawachi” como meio superior de defesa</p> <p>1.5 Reflexos</p> <p>1.6 Controle de si-mesmo</p> <p>1.7 Eficácia total/previsão</p> <p>1.8 Concentração física e mental</p> <p>1.9 Velocidade e descontração</p> <p>1.10 Mestria e espirito de lucidez</p> <p>1.11 Estabilidade e segurança</p> <p>1.12 Postura e confiança</p> <p>1.13 Disciplina/Inteligência</p> <p>1.14 Habilidade (movimentos hábeis/domínio e destreza física)</p> <p>2. Métodos de combate (luta), caracterização</p> <p>2.1 Light-contact</p> <p>2.2 Semi-contact</p> <p>2.3 Knock out</p> <p>2.4 Knock Down</p> <p>2.5 Rumble Sparring</p> <p>2.6 Grappling – Luta no solo</p> <p>2.7 Lutas de defesa pessoal de rua e policial/militar</p> <p>3. Métodos de ensino/Vias pedagógicas de luta</p> <p>3.1 Exercitante técnico coletivo e individual</p> <p>3.1.1 Sistemas defensivos: movimentos defensivos, deslocamentos e movimentação tática</p> <p>3.1.2 Sistema ofensivo: execução mecânica, metodologia pedagógica</p> <p>3.1.3 Terminologia dos golpes e contra-ataque</p> <p>3.1.4 Exercitamento no saco (eficácia e ritmo)</p>				Alexandre Carvalho	Mestre Geral e Fundador do Estilo Alex-Ryu-Jitsu	