

# REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

## PROPOSTA DE REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

Programa Nacional de  
**FORMAÇÃO**  
de Treinadores



Entidade:	Federação Nacional de Ju-Jitsu Portugal	Modalidade/Disciplina:	Ju-Jitsu
-----------	---	------------------------	----------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau  I

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

Tema	Duração				Formadores	
	CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<b>Fundamentos de Ju-Jitsu</b> 1. Evolução e desenvolvimento do Ju-Jitsu 1.1. História 1.1.1. História e evolução do Ju-jitsu na antiguidade (do Japão para o mundo) 1.1.2. Evolução do Ju-jitsu moderno competitivo (criação do sistema competitivo) 1.1.3. História do Ju-jitsu em Portugal 1.2. Estado atual da modalidade 1.3. Países de referência na evolução e desenvolvimento do Ju-Jitsu 1.4. Organização do Ju-Jitsu em Portugal 1.4.1. Regras da competição 1.4.2. Regras da graduação					Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Mestre geral conhecedor da modalidade



Tema	<u>Filosofia, Ética e Valores</u>	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	1. Doping e violência					Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa
	1.1. Combate ao <i>doping</i> em Portugal						
	1.1.1. Principais agentes de combate ao <i>doping</i> nacional						
	1.2. Substâncias proibidas						
	1.2.1. Lista de substâncias dopantes						
	1.2.2. Lista de métodos dopantes						
	1.2.3. A problemática dos suplementos desportivos						
	1.3. Violência no desporto – Como prevenir						
	1.3.1. O ensino da não-violência no ensino das artes marciais e desportos de combate						
	1.3.2. A formação de atitudes competitivas não-violentas no contexto competitivo						
	2. Intervenção social do treinador / mestre e o seu perfil						
	2.1. Responsabilidades						
	2.1.1. Responsabilidades sociais do treinador em treino						
	2.1.2. Responsabilidades sociais do treinador em competição						
	2.2. Filosofia						
2.2.1. Contextualização das artes de combate na sociedade moderna							
2.2.2. Propósitos das artes de combate na sociedade moderna							
2.3. Requisitos éticos do perfil de treinador							
2.3.1. A conduta ética do treinador de artes marciais e desportos de combate							
2.4. Regras de Conduta do treinador							
2.4.1. A conduta do treinador em treino							
2.4.2. A conduta do treinador em competição							



Tema	<b>Saúde e Segurança no Treino e Primeiros Socorros</b>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<b>1. Funcionamento do corpo humano</b> 1.1. Aparelho cardiorrespiratório 1.1.1. Sistema respiratório 1.1.2. Sistema cardiocirculatório 1.1.3. Bionergia  1.2. Aparelho locomotor 1.2.1. Esqueleto 1.2.2. Articulações 1.2.3. Músculo esquelético  1.3. Sistemas de regulação 1.3.1. Termogénese 1.3.2. Neuroendócrino					Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente - Formador certificado em suporte básico de vida e primeiros socorros
	<b>2. Lesões desportivas</b> 2.1. Lesões macro-traumáticas 2.2. Lesões micro-traumáticas						
	<b>3. Aplicação dos primeiros socorros</b> 3.1. Feridas cutâneas 3.2. Lesões osteo-músculo-articulares						



Tema	<u>Saúde e Segurança no Treino e Primeiros Socorros</u>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>4. Nutrição</b></p> <p>4.1. Metabolismo energético</p> <p>4.2. Carburantes utilizados na atividade desportiva</p> <p>4.3. Reservas de glicogénio muscular e hepático</p> <p>4.4. Vitaminas e minerais</p> <p>4.5. Hidratação</p> <p><b>5. Estilos de vida saudável</b></p> <p>5.1. Regras de higiene na atividade desportiva</p> <p>5.2. O exame de avaliação médico-desportivo</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Formador certificado em suporte básico de vida e primeiros socorros</li> </ul>



Tema	<u>Planeamento e Metodologia do Treino</u>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
s	<p><b>1. Carga de treino e processos adaptativos</b></p> <p>1.1. Modelo simplificado da supercompensação</p> <p>1.2. Noções básicas da organização do treino</p> <p>1.3. O exercício de treino</p> <p>1.3.1. Caracterização da carga de treino</p> <p>1.3.2. Estrutura do exercício de treino</p> <p><b>2. Treino das qualidades físicas</b></p> <p>2.1. Resistência</p> <p>2.1.1. As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias</p> <p>2.1.2. Métodos contínuos</p> <p>2.1.3. Métodos por intervalos</p> <p>2.1.4. Treino da resistência na infância e na adolescência</p> <p>2.2. Força</p> <p>2.2.1. Desenvolvimento muscular geral</p> <p>2.2.2. Treino em circuito</p> <p>2.2.4. Treino da força na infância e na adolescência</p> <p>2.3. Velocidade</p> <p>2.3.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</p> <p>2.3.2. Técnica, coordenação e velocidade</p> <p>2.3.3. Treino do tempo de reação</p> <p>2.3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>



Tema	<u>Planeamento e Metodologia do Treino</u>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	2.4. Flexibilidade 2.4.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve 2.4.2. Métodos ativos 2.4.3. Métodos passivos 2.4.4. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência  <b>3. Sessão de treino</b> 3.1. Estrutura da sessão de treino 3.1.1. Parte introdutória 3.1.2. Parte preparatória 3.1.3. Parte principal 3.1.4. Parte final 3.2. Planeamento da sessão de treino 3.2.1. Objetivos 3.2.2. Conteúdos 3.3.3. Preparação prévia da sessão de treino 3.3.4. Avaliação da sessão de treino 3.3. Construção dos exercícios de treino 3.4. Tipos de sessão de treino 3.4.1. Aprendizagem 3.4.2. Repetição 3.4.3. Avaliação  <b>Nota:</b> Na componente prática serão construídas diversas unidades de treino em regime de trabalho de grupo, com foco em diferentes qualidades físicas, seguido de uma sessão de apresentação debate das opções escolhidas.					Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente



Tema	Duração				Formadores	
	CP:	1	CT:	1	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
S	<b>Pedagogia do Desporto</b>					
	<p><b>1. Intervenção pedagógica do treinador</b></p> <p>1.1. Suportes básicos da intervenção pedagógica</p> <p>1.1.1. Noção de Competência Desportiva e <i>Expertise</i> (10 anos ou 10.000h)</p> <p>1.1.2. Organização das atividades na Unidade de Treino</p> <p>1.1.3. Definição de objetivos na Unidade de Treino</p> <p>1.1.4. Definição de regras de conduta dos praticantes</p> <p>1.1.5. Ambientes adequados da prática</p> <p>1.1.6. Comportamento reflexivo do treinador no contexto do treino</p> <p>1.1.7. Comportamento reflexivo do treinador no contexto competitivo</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática vai ser feita uma reflexão à luz dos conceitos de pedagogia e de aquisição de competências de sessões de treino de exemplo e exercícios de análise de situações problemáticas hipotéticas (ou de experiências vividas dos formandos), com subsequente debate das soluções propostas.</p>				Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>



Tema	<u>Didática do Desporto</u>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>1. Procedimentos fundamentais</b></p> <p>1.1. Construção da unidade de treino</p> <p>1.2. Aplicação da unidade de treino</p> <p>1.3. Avaliação da unidade de treino</p> <p><b>2. Documentos de suporte</b></p> <p>2.1. Ficha de conteúdos</p> <p>2.2. Ficha de exercícios</p> <p>2.3. Plano de unidade de treino</p> <p><b>3. Recomendações para otimizar a aprendizagem</b></p> <p>3.1. Fatores de aprendizagem</p> <p>3.2. Garantir a participação dos praticantes</p> <p>3.3. Privilegiar modelos inclusivos de organização das sessões de treino</p> <p>3.4. Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados</p> <p>3.5. Informar sobre os progressos alcançados</p> <p>3.6. Gestão do tempo de treino</p> <p>3.7. Situações lúdicas e situações para aprendizagem das técnicas, gestos técnicos, e princípios técnicos.</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática serão construídas diversas unidades de treino em regime de trabalho de grupo, com foco nas escolhas tomadas para atingir diferentes objetivos de ensino de competências ou técnico-táticos, seguido de uma sessão de apresentação debate das opções escolhidas.</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>





Tema	Duração				Formadores	
	CP:		CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<p><b>Psicologia do Desporto</b></p> <p><b>1. Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva do atleta</b></p> <p>1.1. Fatores intrínsecos e fatores extrínsecos</p> <p>1.2. Comportamento como resultados dos fatores intrínsecos e extrínsecos</p> <p>1.3. Relação treinador/pais/atleta</p> <p><b>2. Motivação e o processo de treino</b></p> <p>2.1. Componentes da motivação, fatores energéticos e de direção</p> <p>2.2. Motivação intrínseca e motivação extrínseca</p> <p>2.3. Orientação motivacional (orientação para a tarefa <i>versus</i> resultado)</p> <p>2.4. Evolução da motivação para a prática desportiva</p> <p>2.4.1. Fase de iniciação</p> <p>2.4.2. Fase de desenvolvimento</p> <p>2.4.3. Fase de especialização</p> <p>2.4.4. Fase de regressão</p> <p>2.5. Formação da atitude do praticante</p> <p>2.5.1. As estratégias do treinador</p> <p>2.5.1.1. Quanto aos prémios</p> <p>2.5.1.2. Quanto ao reforço social</p> <p>2.5.1.3. Quanto à promoção do divertimento</p> <p>2.5.1.4. Quanto a contrariar as razões do abandono desportivo</p> <p><b>3. Relação treinador – atleta</b></p> <p>3.1. Funções do treinador</p> <p>3.2. O treinador como líder</p> <p>3.2.1. Quanto ao estilo de interação</p> <p>3.2.2. Quanto ao estilo de tomada de decisão</p> <p>3.3. Competências de comunicação</p> <p>3.4. Dimensão instrumental e sócio-emocional da intervenção</p> <p>3.5. Componente situacional da relação treinador/atleta</p> <p>3.6. Educação para a autonomia do atleta</p> <p>3.7. O treinador e a carreira do atleta</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>



Tema	Duração				Formadores	
	CP:	4	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<p><b>Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu</b></p> <p><b>1. Conceitos Gerais</b>                      1.1. Análise de pontos vulneráveis                      1.2. Caracterizar distância de combate                      1.3. Caracterizar a posição de guarda                      1.4. Estabilidade                      1.5. Equilíbrio                      1.6. Centro de massa                      1.7. Noção de “aspetos críticos” da execução técnica                      1.8. Noção de “erro frequente” da execução técnica                      1.9. Noção elementar de progressão pedagógica no ensino da técnica                      1.9.1. Decomposição e compartimentalização da técnica</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática será descrita a execução das técnicas indicadas de seguida, com foco nos aspetos críticos da sua execução, com discussão dos erros mais frequentes na sua execução e durante a sua aprendizagem. Durante as sessões, os formandos serão colocados perante situações hipotéticas de ensino e de dificuldades de aprendizagem, onde deverão demonstrar a capacidade de ensino e correção dos aspetos críticos, bem como a capacidade criativa de criar e aplicar progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão.</p> <p><b>2. Deslocamentos</b>                      2.1. Avançar                      2.2. Recuar                      2.3. Deslocamento lateral esquerdo/direito</p> <p><b>3. Quedas e enrolamentos</b>                      3.1. Queda em frente e à retaguarda                      3.3. Queda lateral (esquerda e direita)                      3.4. Enrolamento em frente à retaguarda</p>					Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente - Prática comprovada em Ju-Jitsu
Subtemas						



Tema	Duração				Formadores	
	CP:	4	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<p><b>Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu</b></p>						
<p><b>Subtemas</b></p> <p><b>4. Projeções</b> 4.1. Varrimento 4.2. Ceifa interior/Exterior 4.3. Ombro 4.4. Anca</p> <p><b>5. Trem superior</b> 5.1. Cotovelada lateral e lateral reversa 5.2. Cotovelada descendente e ascendente 5.3. Cotovelada à retaguarda 5.4. Golpes com mão aberta 5.5. Soco direto 5.6. “Gancho”, “Uppercut” e “Martelo”</p> <p><b>6. Trem inferior</b> 1.1. Joelhada 1.2. Pontapé frontal 1.3. Pontapé circular e "Low Kick" 1.4. Pontapé lateral 1.5. Pontapé Costas</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Prática comprovada em Ju-Jitsu</li> </ul>