

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

JIU-JITSU BRASILEIRO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JIU-JITSU BRASILEIRO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Jiu-Jitsu Brasileiro
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA, ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO JIU-JITSU BRASILEIRO	8
2. DIDÁTICA E PEDAGOGIA DO JIU-JITSU BRASILEIRO	11
3. TREINO E AVALIAÇÃO NO JIU-JITSU BRASILEIRO	14
4. PRINCIPAIS ELEMENTOS DA ARBITRAGEM DO JIU-JITSU BRASILEIRO	16
5. RISCOS, EMERGÊNCIAS E HIGIENE NO JIU-JITSU BRASILEIRO	18
6. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE UMA ACADEMIA DE JIU-JITSU BRASILEIRO	20
C. Organização da Formação	21
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	22
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	22
3. ESTÁGIOS	22

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA, ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO JIU-JITSU BRASILEIRO	5
2. DIDÁTICA E PEDAGOGIA DO JIU-JITSU BRASILEIRO	12
3. TREINO E AVALIAÇÃO NO JIU-JITSU BRASILEIRO	8
4. PRINCIPAIS ELEMENTOS DA ARBITRAGEM DO JIU-JITSU BRASILEIRO	4
5. RISCOS, EMERGÊNCIAS E HIGIENE NO JIU-JITSU BRASILEIRO	3
6. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE UMA ACADEMIA DE JIU-JITSU BRASILEIRO	4
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História, Organização e Regulamentação do Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA E ORGANIZAÇÃO DO JIU-JITSU BRASILEIRO	2h	2h/0/0
1.2. ENQUADRAMENTO LEGAL DA ATIVIDADE DE TREINADOR DE JIU-JITSU BRASILEIRO	2h	2h/0/0
1.3. CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS NAS DIFERENTES VIAS	1h	1h/0/0
Total	5h	5h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. História e organização do Jiu-Jitsu Brasileiro

- 1.1.1. Origem do Jiu-Jitsu Brasileiro:
 - a. Origens da luta
 - b. O grappling pelo Mundo
 - c. Jiu-Jitsu no Japão
 - d. A chegada ao Brasil
 - e. Técnica, tática e estratégia da modalidade
- 1.1.2. Valores e conduta desportiva do Jiu-Jitsu Brasileiro
- 1.1.3. Princípios fundamentais de prática e atuação no Jiu-Jitsu Brasileiro
- 1.1.4. Crescimento em Portugal:
 - a. A chegada a Portugal
 - b. A implementação em Portugal
- 1.1.5. Modelo de organização:
 - a. Em Portugal: Os primeiros eventos em Portugal
 - b. No resto do Mundo: Das primeiras competições até aos dias de hoje
 - c. Entidades e organismos reconhecidas: Nacionais e Internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais marcos históricos associados ao desenvolvimento da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identificar a origem da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, assim como, os seus princípios fundamentais de prática e atuação desportiva
- Reconhecer os valores e conduta desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, bem como, a sua aplicação no desporto e quotidiano

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os principais marcos históricos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro com os princípios didáticos da modalidade e o seu contexto de aplicação
- Menciona o local, o contexto e as figuras de referência, que permitiram a criação e expansão da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Descreve e enquadra os princípios fundamentais de prática e atuação desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes fases da evolução e desenvolvimento da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, em Portugal e no Mundo
- Relacionar cronologicamente o percurso de desenvolvimento da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identificar como a modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro se encontra organizada, em Portugal e no resto do Mundo
- Identificar as entidades e organismos reconhecidos de Jiu-Jitsu Brasileiro, ao nível nacional e internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descreve os valores e conduta desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, bem como, a sua aplicação no desporto e quotidiano
- Descreve e estabelece relação entre as principais fases do surgimento da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro no contexto nacional, com o percurso de desenvolvimento da mesma
- Descreve as etapas e os fatores que permitiram o desenvolvimento da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, desde a sua origem até aos dias de hoje
- Descreve como a modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro se apresenta organizada em Portugal e no resto do Mundo
- Identifica as entidades e organismos reconhecidos de Jiu-Jitsu Brasileiro, ao nível nacional e internacional

SUBUNIDADE 2.

1.2. Enquadramento legal da atividade de treinador de Jiu-Jitsu Brasileiro

1.2.1. Normativas da atividade do treinador de Jiu-Jitsu Brasileiro:

- a. Contextualização
- b. Enquadramento legal em termos nacionais

1.2.2. Enquadramento legal da defesa pessoal:

- a. Limites de atuação
- b. Consequências legais

1.2.3. Obrigações e normativas legais da atividade de treinador:

- a. Licenças
- b. Seguros
- c. Protocolos de segurança
- d. Outras obrigações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o enquadramento e as obrigações legais da atividade de treinador da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identificar os limites e as consequências da utilização da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro em situação de defesa pessoal
- Descrever as obrigações e normativas legais afetas à atividade de treinador da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as obrigações legais da atividade de treinador da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Distingue os limites e as consequências da utilização da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro em situação de defesa pessoal
- Identifica as obrigações e normativas legais afetas à atividade de treinador da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

SUBUNIDADE 3.

1.3. Considerações técnicas nas diferentes vias

1.3.1. Jiu-Jitsu Brasileiro, via de Participação:

- a. Conceito da modalidade Jiu-Jitsu Brasileiro para todos
- b. Etapas de desenvolvimento do praticante (EDP) de Jiu-Jitsu Brasileiro

1.3.2. Jiu-Jitsu Brasileiro, via da Competição:

- a. Etapas de desenvolvimento do praticante (EDP) de Jiu-Jitsu Brasileiro
- b. Solicitações específicas do Jiu-Jitsu Brasileiro, em termos técnicos e táticos
- c. Importância das competições e resultados desportivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer as técnicas globais da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Distinguir as diferentes vias de atuação desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro: participação e competição
- Reconhecer as Etapas de desenvolvimento do praticante (EDP) da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, bem como, os aspetos e temas de caracterização das mesmas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue e enquadra as técnicas globais da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Diferencia e relaciona as diferentes vias de atuação desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro: participação e competição
- Reconhece e relaciona as Etapas de desenvolvimento do praticante (EDP) da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, bem como, os aspetos e temas de caracterização das mesmas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Jiu-Jitsu Brasileiro Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de experiência efetiva em cargos institucionais ou federativos da modalidade

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Didática e pedagogia do Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. PRINCÍPIOS, TÉCNICAS E ELEMENTOS DIDÁTICOS NO JIU-JITSU BRASILEIRO	6h	2h/0/4h
2.2. PEDAGOGIA NO CONTEXTO DA ATIVIDADE DE TREINADOR DE JIU-JITSU BRASILEIRO	6h	0/0/6h
Total	12h	2h/0/10h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Princípios, técnicas e elementos didáticos no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 2.1.1. Princípio da alavanca:
 - a. Deslocação do peso, e aplicação da técnica e da força
 - b. Mínimo esforço, máximo resultado
- 2.1.2. Grupos técnicos do Jiu-Jitsu Brasileiro:
 - a. Luta em pé – Controlo do oponente e da luta (ações ofensivas e defensivas)
 - b. Luta no chão – Controlo do oponente e da luta (ações ofensivas e defensivas)
- 2.1.3. Defesa pessoal e contexto de confronto:
 - a. Pré-confronto
 - b. Confronto
 - c. Pós-confronto
- 2.1.4. Técnica em pé vs. Técnica no chão:
 - a. Sentido da luta
 - b. Passador vs. Guardieiro
- 2.1.5. Jiu-Jitsu com kimono (gi) vs. Jiu-Jitsu sem kimono (no-gi / *Submission Grappling*):
 - a. Diferenças entre os dois subsistemas
 - b. Adaptação do Jiu-Jitsu Brasileiro ao contexto de treino sem kimono
- 2.1.6. Elementos de ensino no Jiu-Jitsu Brasileiro:
 - a. Componentes técnicas (ataque e defesa)
 - b. Guardas e imobilizações
 - c. Técnica, tática e estratégia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os princípios da alavanca às técnicas de Jiu-Jitsu, adotando a terminologia adequada
- Identificar os grupos técnicos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, bem como as técnicas adequadas a cada graduação dos praticantes, orientando-os a partir de demonstrações, instruções e correções adequadas
- Identificar os movimentos técnicos específicos a aplicar em cada momento de confronto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa o princípio da alavanca às técnicas de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identifica as necessidades técnicas para cada grupo de praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Utiliza as técnicas e estratégias de comunicação em função da execução técnica apresentada, selecionando o feedback e instrução mais adequada ao praticante, conforme o seu nível de graduação e de desenvolvimento

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar a avaliação dos praticantes, analisando a atitude, comportamento e execução técnica apresentada
- Identificar os principais elementos de ensino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, nas suas várias modalidades, assim como os seus fundamentos e sua interação com as regras do Jiu-Jitsu Brasileiro
- Caracterizar a relação entre a competência técnica e competência pedagógica na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Intervém na identificação dos aspetos centrais da ensino das técnicas, em termos de instrução, princípios e execução técnica
- Identifica os elementos de ensino, visando o desenvolvimento técnico do praticante de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identifica as condicionantes de um processo pedagógico bem-orientado, no que concerne à modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

SUBUNIDADE 2.

2.2. Pedagogia no contexto da atividade de treinador de Jiu-Jitsu Brasileiro

2.2.1. Estratégias de ensino no Jiu-Jitsu Brasileiro:

- a. Modelo integrado
- b. Modelo analítico
- c. Modelo de missões

2.2.2. Particularidades na estruturação da sessão de treino

- a. Caracterização do grupo de praticantes
- b. Definição de objetivos
- c. Modelos de organização
- d. Organização das atividades e tarefas de treino
- e. Progressões e regressões dos exercícios
- f. Instrução, demonstração e *feedback*
- g. Avaliação da sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais estratégias de ensino ajustadas e enquadradas na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades na estruturação de sessões de treino de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Organizar e planejar a sessão de treino, atendendo a cuidados didáticos-metodológicos, bem como, instrucionais-pedagógicos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Descrever os princípios de estabelecimento de objetivos, gerais e específicos, tendo por referência fatores pedagógicos, instrucionais e metodológicos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Selecionar as situações de aprendizagem adequada ao grupo e respetiva graduação
- Promover a abordagem de forma lúdica, para a aquisição das habilidades necessárias ao cumprimento da tarefa por parte do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as principais estratégias de ensino que fomentam a prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Organiza a sessão de treino, atendendo a cuidados didáticos-metodológicos, bem como, instrucionais-pedagógicos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Planeia e define os objetivos, gerais e específicos, tendo em conta a altura da época, escalão etário dos praticantes, graduação e competências a desenvolver
- Apresenta uma sequência lógica de tarefas que promove a aprendizagem dos conteúdos da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Promove a aprendizagem adequada à graduação e nível de desenvolvimento do praticante
- Avalia a sessão de treino, tendo em consideração os objetivos estabelecidos

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Realizar a avaliação da sessão de treino, com base no grau de sucesso da aplicabilidade dos exercícios propostos para o ensino da execução da(s) técnica(s)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta (com identificação dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elaboração e aplicação de um plano de treino que contemple:
 1. Organização dos praticantes e dos equipamentos didático-pedagógicos, assegurando as necessárias condições de segurança
 2. Descrição das distintas fases de execução da(s) técnica(s) a ensinar
 3. Identificação dos erros mais comuns na execução da(s) técnica(s) a ensinar
 4. Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da(s) técnica(s) a ensinar
 5. Explicação (identificação das técnicas de comunicação em função das necessidades contextuais), demonstração da(s) técnica(s) a ensinar, observação e correção da execução técnica dos praticantes
 6. Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Jiu-Jitsu Brasileiro Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino e avaliação no Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PERFIL DO PRATICANTE, AVALIAÇÃO E CONTROLO NO JIU-JITSU BRASILEIRO	4h	1h/0/3h
3.2. TREINO NO JIU-JITSU BRASILEIRO	4h	1h/0/3h
Total	8h	2h/0/6h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Perfil do praticante, avaliação e controlo no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 3.1.1.** Análise da manifestação física no Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Cinesiológica
 - Bioenergética
- 3.1.2.** Testes para avaliação do praticante de Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Funcionais e de relação com técnicas de combate
 - Antropométricos
- 3.1.3.** Monitorização e controlo da fadiga aplicados ao Jiu-Jitsu Brasileiro
- Perfil da fadiga no praticante de Jiu-Jitsu Brasileiro
 - Métodos existentes: vantagens e desvantagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as exigências bioenergéticas e cinesiológicas do praticante da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, em processo de treino ou competição Implementar os principais testes de avaliação física e métodos de controlo de treino, no que concerne à modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro Realizar o registo e monitorização da atividade desportiva do praticante, seja no contexto de treino ou competição 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica o perfil bioenergético e cinesiológico do praticante genérico, visando o desenvolvimento atlético do praticante Identifica e aplica os principais testes de avaliação física, bem como os métodos de controlo de treino Avalia os praticantes através de testes de avaliação física e métodos de controlo de treino, analisando e compreendendo os resultados alcançados

SUBUNIDADE 2.

3.2. Treino no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 3.2.1.** Desenvolvimento atlético a longo termo do praticante de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Modelos existentes: vantagens e desvantagens
 - Princípios orientadores no planeamento
- 3.1.2.** Métodos de treino físico no Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Treino da força que promovam um melhor desempenho das ações de ataque e de defesa, em particular na força rápida
 - Treino compensatório visando a prevenção de lesões mais comuns no praticante de Jiu-Jitsu Brasileiro

- c. Treino da aptidão cardiorrespiratória integrados com exercícios de Jiu-Jitsu Brasileiro.
- d. Identificação das principais orientações metodológicas para promoção das capacidades coordenativas, flexibilidade e velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características das diferentes fases do desenvolvimento do praticante da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, visando a implementação de um plano de desenvolvimento atlético a longo termo
- Distinguir e caracterizar os métodos de treino específico do Jiu-Jitsu Brasileiro, promovendo melhor desempenho no combate, e minimizando a ocorrência de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aloca o praticante na prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro, em função do estado de desenvolvimento atlético do mesmo
- Aplica os métodos de treino das capacidades físicas propostos visando aumentar o desempenho físico-técnico dos praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Ajusta os métodos de treino ao nível do praticante, bem como aos objetivos de treino definidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta, implementação de teste(s) de avaliação física e de métodos de treino que permitam registar e monitorizar a atividade desportiva do(s) praticante(s), com sequencial construção de um plano de desenvolvimento do praticante a longo prazo

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Jiu-Jitsu Brasileiro Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto e da Educação Física, preferencialmente tendo experiência como Preparador Físico na área dos Desportos de Combate

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Principais elementos da arbitragem do Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. ELEMENTOS DE ARBITRAGEM NO JIU-JITSU BRASILEIRO	2h	0/0/2h
4.2. DIFERENCIAÇÃO DO TIPO DE REGRAS NO JIU-JITSU BRASILEIRO	2h	0/0/2h
Total	4h	0/0/4h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Elementos de arbitragem no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 4.1.1. Regras gerais do Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Conceito da luta
 - Pontuação
- 4.1.2. Regras específicas do Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Penalizações
 - Golpes proibidos
- 4.1.3. Equipamento:
- Equipamento desportivo
 - Equipamento acessório permitido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as regras gerais e específicas inerentes à modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Relacionar os gestos de arbitragem com as ações técnicas ocorridas
- Identificar as ações de pontuação e penalidades definidas na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Identificar o equipamento desportivo regular e irregular na competição da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras gerais e específicas inerentes à modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Relaciona os gestos de arbitragem com as ações técnicas ocorridas
- Identifica as ações de pontuação e penalidades definidas na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Diferencia entre o equipamento desportivo regular e irregular na competição da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

SUBUNIDADE 2.

4.2. Diferenciação do tipo de regras no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 4.2.1. Adaptação das regras aos escalões etários
- 4.2.2. Regras no contexto da competição do Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Pontuação
 - Vitória
 - Derrota
- 4.2.3. Regras no contexto do treino do Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Noções e diferenças no treino básico
 - Noções e diferenças no treino avançado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar e adotar o equilíbrio entre as regras, a competição e o treino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Promover um comportamento modelar enquanto treinador a modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro junto do praticante e grupos
- Identificar os procedimentos e regras de atuação, inerentes à participação em contexto de competição e de treino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Relacionar os gestos de arbitragem às ações técnicas ou penalidades, em contexto de competição e de treino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona e adota meios de interação entre os elementos regras, competição e treino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Promove um comportamento modelar enquanto treinador a modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro junto do praticante e grupos
- Descreve os procedimentos e regras de atuação, inerentes à participação em contexto de competição e de treino da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta de observação de uma competição:
 1. Identificação da aplicação das regras gerais e específicas de combate, apresentando propostas de correção sempre que a situação o permita
 2. Apresentação das regras de competição para praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro até aos 12 anos

PERFIL DO FORMADOR

Ser árbitro de Jiu-Jitsu Brasileiro no ativo, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Riscos, emergências e higiene no Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ENQUADRAMENTO DOS RISCOS E EMERGÊNCIAS NO JIU-JITSU BRASILEIRO	1h30	0/0/1h30
5.2. SEGURANÇA E HIGIENE NO JIU-JITSU BRASILEIRO	1h30	0/0/1h30
Total	3h	0/0/3h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Enquadramento dos riscos e emergências no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 5.1.1. Riscos e Emergências mais comuns no Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Lesões articulares e ligamentares: cotovelos, ombros, dedos, tornozelos e joelhos
 - Lesões músculo-tendinosas
 - Traumatismos: cabeça, tórax e cintura escapular
- 5.1.2. Atuação do treinador em situação de risco e emergência:
- Ações de prevenção, segurança e prática segura
 - Ações de intervenção direta e indireta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os riscos e situações de emergência recorrentes e comuns à prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Aplicar os procedimentos de prevenção, segurança e prática segura, em função de ocorrências ou situações específicas da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os riscos e situações de emergência, com situações específicas da prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Aplica as ações de prevenção, segurança e prática segura em termos de atuação como gestor e instrutor do processo

SUBUNIDADE 2.

5.2. Segurança e higiene no Jiu-Jitsu Brasileiro

- 5.2.1. Comportamentos de risco no Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Enquadramento e contextualização dos comportamentos de risco
 - Comportamentos de risco mais comuns
 - Segurança e prevenção dos comportamentos de risco
 - Atitudes e ações preventivas a ter em consideração
- 5.2.2. Higiene no Jiu-Jitsu Brasileiro:
- Definição de higiene
 - Tipos de higiene
 - Impedimentos para a prática desportiva
 - Ações preventivas a ter em consideração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os comportamentos de risco, bem como, os cuidados a ter de higiene e segurança, para a boa prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro • Descrever o processo de higiene genérico praticado na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro • Participar na prevenção de comportamentos de riscos e na manutenção das boas condições de higiene 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue os comportamentos de risco, bem como, os cuidados a ter de higiene e segurança, para a boa prática da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro • Aplica o processo de higiene genérico na modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro • Planeia a ação de prevenção de comportamentos de riscos, bem como, a manutenção das boas condições de higiene

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Perante uma situação concreta de análise de um comportamento de risco:
 1. Identificação de eventuais lesões desportivas que possam ocorrer
 2. Indicação dos moldes de atuação do treinador face aos procedimentos de socorro
 3. Apresentação de propostas de ações de prevenção, de segurança e de prática segura

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Jiu-Jitsu Brasileiro Grau II ou Licenciatura na área das Ciências da Saúde

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Organização e gestão de uma academia de Jiu-Jitsu Brasileiro

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE UMA ACADEMIA DE JIU-JITSU BRASILEIRO	4h	4h/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Organização e gestão de uma academia de Jiu-Jitsu Brasileiro

- 6.1.1. Organização e gestão de uma Academia de Jiu-Jitsu Brasileiro
- 6.1.2. Gestão de alunos/praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro
- 6.1.3. Relacionamento com entidades oficiais e parceiros da modalidade
- 6.1.4. Marketing e Comunicação: Estratégias de atuação
- 6.1.5. Responsabilidades: Desportiva, Social e Pessoal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as noções básicas inerentes à organização e gestão de uma academia de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Implementar as tarefas e requisitos inerentes à prática da modalidade Jiu-Jitsu Brasileiro fora do tatami (contexto de treino)
- Aplicar estratégias de atuação de marketing e comunicação, que promovam a prática desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Descrever a responsabilidade desportiva, social e pessoal das organizações entidades desportivas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as noções básicas inerentes à organização e gestão de uma academia de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Descreve as tarefas e requisitos inerentes à prática da modalidade Jiu-Jitsu Brasileiro fora do tatami (contexto de treino)
- Aplica estratégias de atuação de marketing e comunicação, que promovam a prática desportiva da modalidade de Jiu-Jitsu Brasileiro
- Descreve a responsabilidade desportiva, social e pessoal das organizações entidades desportivas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Brasileiro Grau II, com um mínimo de 3 anos de experiência em gestão e/ou coordenação de uma academia/clube ou cargos institucionais ou federativos da modalidade

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

O candidato deverá cumprir, cumulativamente, os seguintes requisitos:

- Graduação mínima de cinco castanho
- Registo criminal sem antecedentes criminais, com especial atenção para o requisito de intervenção com crianças e jovens
- Apresentação de um seguro de acidentes pessoais, com as mesmas condições do seguro desportivo

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
1. Auditório ou sala de formação adequada ao número de formandos	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas e cadeiras • Computador • Projetor multimédia • Flipchart ou Quadro branco • Acesso à internet
2. Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> • Piso tatami • WC e Balneários • Sala de exercício ou ginásio, com material adequado para a realização de treino da força • Material desportivo inerente à modalidade - Kimono Gi, ficando o mesmo da responsabilidade do próprio praticante

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.