

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**JUDO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Judo  
**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. TÉCNICA DE BASE	8
2. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	10
3. TÉCNICA DE KATAS	12
4. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	14
5. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	17
6. PRÁTICA PEDAGÓGICA	19
7. BIOMECÂNICA	22
8. NUTRIÇÃO	23
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>25</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIOS	26

# 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICA DE BASE	10
2. TÉCNICA DE COMPETIÇÃO	10
3. TÉCNICA DE KATAS	4
4. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	6
5. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	12
6. PRÁTICA PEDAGÓGICA	16
7. BIOMECÂNICA	3
8. NUTRIÇÃO	3
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Técnica Base

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO REFERENTES AO 4.º GRUPO DO GOKYO	3	0/3
1.2. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO REFERENTES AO 5.º GRUPO DO GOKYO	3	0/3
1.3. TÉCNICAS DE CONTROLO (KATAMEWAZA) (EM ANEXO)	4	0/4
Total	10	0 / 10

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Técnicas de projeção referentes ao 4.º Grupo do Gokyo

- 1.1.1. Sumi-gaeshi
- 1.1.2. Tani-Otoshi
- 1.1.3. Hane-makikomi
- 1.1.4. Sukui-nage
- 1.1.5. Utsuri-goshi
- 1.1.6. O-guruma
- 1.1.7. Soto-makikomi
- 1.1.8. Uki-Otoshi

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 4.º Grupo do Gokyo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 4.º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 4.º Grupo do Gokyo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada a as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Técnicas de projeção referentes ao 5.º Grupo do Gokyo

- 1.2.1. Osoto-guruma
- 1.2.2. Uki-waza
- 1.2.3. Yoko-wakare
- 1.2.4. Yoko-guruma
- 1.2.5. Ushiro-goshi



- 1.2.6. Ura-nage
- 1.2.7. Sumi-Otoshi
- 1.2.8. Yoko-gake

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de projeção do 5.º Grupo do Gokyo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 5.º Grupo do Gokyo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de projeção referentes ao 5º Grupo do Gokyo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada a as técnicas de projeção no processo ensino-aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Técnicas de controlo (KatameWaza)

- 1.3.1. Shime-waza
  - a. Katate-jime
  - b. Ryo-te-jime
  - c. Sankaku-jime
- 1.3.2. Kansetsu-waza
  - a. Ude-hishigi-waki-gatame
  - b. Ude-hishigi-hara-gatame
  - c. Ude-hishigi-sankaku-gatame
  - d. Ude-hishigi-ashi-gatame

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas de controlo que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de Controlo
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

#### PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Judo Grau II
- Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 4º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnica de competição

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. KAESHI-WAZA	1h30	0/1h30
2.2. SISTEMA DE ATAQUE	6	0/6
2.3. DEFESA CONTRA KUMI-KATA CRUZADO	1	0/1
2.4. KATAME-WAZA	1h30	0/1h30
Total	10	0 / 10

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Kaeshi-waza

#### 2.1.1. Técnicas de contra-ataque mais usuais

- Ura-nage
- Yoko-guruma
- Tani-otoshi
- Sukui-nage
- Uchi-mata-gaeshi

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar as técnicas de contra-ataque mais usuais
- Selecionar as técnicas de kaeshi-waza mais adequadas às características do ataque e às características do tori

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de contra-ataque mais usuais
- Aplica a técnica de kaeshi-waza mais adequada perante um ataque realizado pelo uke

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Sistema de ataque

#### 2.2.1. Conjunto de ataques desencadeados a partir do mesmo kumi-kata

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Kumi-kata a duas mãos
- Kumi-kata a uma mão
- Kumi-kata cruzado

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar um conjunto de ataques de nage-waza, realizados com a mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial e automática em função das reações do uke</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Executa várias técnicas de nage-waza a partir da mesma pega, mas em direções diferentes de modo a serem aplicados de forma sequencial perante um uke específico</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inquirição Oral e Demonstração</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 2.3. Defesa contra kumi-kata cruzado

- 2.3.1. Manga ou lapela e omoplata
- 2.3.2. Manga oposta e omoplata
- 2.3.3. Lapela oposta e omoplata

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os perigos que cada uma destas pegas impõe</li> <li>Desenvolver conjuntos de ações de deslocamento, kumi-kata e nage-waza que permitam não ficar vulnerável aos ataques que surgem associados a este tipo de kumi-kata</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica e descreve os perigos associados a estas pegas</li> <li>Executa sequencialmente o conjunto de ações que se mostra adequado às pegas cruzadas realizadas pelo uke</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inquirição Oral e Demonstração</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

### 2.4. Katame-waza

- 2.4.1. Encadeamento nage-waza/katame-waza
  - No seguimento de ataque do tori
  - No seguimento de ataque do uke

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrar formas de encadear técnicas de katame-waza a técnicas de nage-waza realizadas pelo tori ou uke</li> <li>Selecionar os encadeamentos que melhor se adequam aos ataques nage-waza realizados, em função das características do uke</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Executa corretamente e sem pausas ou perda de controlo a técnica de katame-waza que melhor se adequa à situação em que terminou o ataque em nage-waza</li> <li>Estabelece para cada ataque em nage-waza, qual a técnica de katame-waza que o tori vai aplicar</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inquirição Oral e Demonstração</li> </ul>	

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinador de Judo Grau II</li> <li>Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 3º Dan</li> </ul>
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Técnica de Katas

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. 1.º GRUPO DO KATAME-NO-KATA	1	0/1
3.2. 2.º GRUPO DO KATAME-NO-KATA – SHIME-WAZA	1h30	0/1h30
2.3. 3.º GRUPO DO KATAME-NO-KATA	1h30	0/1h30
Total	4	0 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. 1.º Grupo do Katame-No-Kata

3.1.1. Osaekomi-waza:

- KESA-GATAME
- KATA-GATAME
- KAMI-SHIHO-GATAME
- YOKO-SHIHO-GATAME
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 1º Grupo do Katame-No-Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os *feedbacks* de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 1º Grupo do Nage-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 1º Grupo do Katame -No-Kata
- Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução
- Aplica de forma adequada as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. 2.º Grupo do Katame-No-Kata - Shime-waza

3.2.1. Shime-waza

- KATA-JUJI-JIME
- HADAKA-JIME
- OKURI-ERI-JIME
- KATAHA-JIME
- GYAKU-JUJI-JIME

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 2º Grupo do Katame-No-Kata</li> <li>• Diagnosticar e corrigir erros de execução</li> <li>• Selecionar os <i>feedbacks</i> de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias</li> <li>• Selecionar as técnicas do 2º Grupo do Katame-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 2º Grupo do Katame-No-Kata</li> <li>• Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução</li> <li>• Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquirição Oral e Demonstração</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## 3.3. 3.º Grupo do Katame-No-Kata

## 3.3.1. Kansetsu-waza

- UDE-GARAMI
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
- ASHI-GARAMI

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar de forma correta as técnicas de controlo do 3º Grupo do Katame-No-Kata</li> <li>• Diagnosticar e corrigir erros de execução</li> <li>• Selecionar os <i>feedbacks</i> de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias</li> <li>• Selecionar as técnicas do 3º Grupo do Katame-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa corretamente as técnicas de controlo referentes ao 3º Grupo do Katame-No-Kata</li> <li>• Corrige adequadamente os erros cometidos durante uma execução</li> <li>• Aplica de forma adequada a as técnicas de controlo no processo ensino-aprendizagem</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquirição Oral e Demonstração</li> </ul>	

## PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Judo Grau II
- Com experiência pedagógica e com a graduação mínima de 3º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Organização e regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ORGANIZAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE	1	1/0
4.2. CALENDÁRIO INTERNACIONAL	45'	30'/15'
4.3. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES NACIONAL	1h15	1/15'
4.4. REGULAMENTO DE ORGANIZAÇÃO DE PROVAS	1h45	1h30/15'
4.5. LEI DE BASES DA ACTIVIDADE FISICA E DO DESPORTO	1h15	1/15'
Total	6	5 / 1

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Organização específica da modalidade

- 4.1.1. Organização interna da modalidade: partilha de responsabilidades
- 4.1.2. Apuramentos e Lista de Classificação Desportiva no contexto de provas nacionais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer cadeia de hierarquia e responsabilidade entre diferentes Entidades da Modalidade
- Diferenciar as diferentes formas de apuramentos para Provas Nacionais
- Descrever características de provas pontuáveis para LCD

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona Entidades da Modalidade
- Planeia calendário competitivo de diferentes escalões etários tendo por objetivo a participação no Campeonato Nacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalho prático

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Calendário internacional

- 4.2.1. Tipologia de prova União Europeia de Judo e Federação Internacional de Judo
- 4.2.2. Rankings Europeus e Mundiais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar diferentes eventos de responsabilidade de UEJ e FIJ
- Distinguir objetivos dos diferentes *Ranking* Internacionais

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as Provas Internacionais e *Ranking* Internacionais

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Calendário de atividades nacional**

- 4.3.1. Análise crítica do Calendário Nacional
- 4.3.2. Protocolo de Candidatura a Provas Nacionais
- 4.3.3. Elaboração do Relatório de Prova

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Analisar calendário Nacional, diagnosticar falhas e propor alternativa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove alterações e melhoramentos no calendário nacional
- Elabora Protocolo de candidatura a Atividade Nacional
- Elabora Relatório de Prova

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito
- Análise e interpretação crítica de Calendário Nacional
- Elaboração de trabalho prático

## SUBUNIDADE 4.

**4.4. Regulamento de organização de provas**

- 4.4.1. Calendário Associativo e Zonal;
- 4.4.2. Tipo Sorteio/Cabeça de Série;
- 4.4.3. Responsabilidade e condutas de treinador, árbitros e atletas em provas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Perspetivar ações necessárias do calendário Associativo e Zonal
- Descrever critérios e pressupostos para realização de sorteios para diferentes tipologias de provas e distintos escalões etários
- Descrever responsabilidade e condutas de diferentes agentes desportivos em competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora calendário Associativo e Zonal
- Executa Sorteios para distintos escalões e tipos de prova
- Identifica condutas comportamentais aceites pelo Regulamento de Organização de Provas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou Escrito
- Elaboração de trabalho Prático

## SUBUNIDADE 5.

**4.5. Lei de bases da actividade física e do desporto**

- 4.5.1. Federações: UPD e Justiça Desportiva
- 4.5.2. Agentes Desportivos: Meios de Proteção (Medicina Desportiva, Segurança Social e Seguros)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra Justiça Desportiva no âmbito de uma Federação Desportiva: Regime disciplinar Identificar medidas Antidopagem</li> <li>• Identifica medidas de prevenção e controlo de violência</li> <li>• Identifica Regime Jurídico do Seguro Desportivo</li> <li>• Descreve o Regime Jurídico do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar Justiça e Disciplina Desportivas</li> <li>• Identificar os meios de proteção existentes para Agentes Desportivos</li> <li>• Identificar princípios gerais da disciplina desportiva</li> <li>• Demonstrar meios de proteção dos agentes desportivos</li> <li>• Entender a natureza pública e os poderes de autoridade decorrentes da UPD</li> <li>• Classificar os vários tipos de seguro relaciona coberturas e capitais mínimos</li> </ul>
---	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou Escrito

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinador de Grau II de Judo e</li> <li>• Deve ter: conhecimentos teórico-práticos sobre a orgânica da modalidade e nível nacional e internacional, experiência em Organização de provas de judo e conhecer na vertente prática o respetivo Regulamento e deve conhecer a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, assim como do regime Jurídico das Federações Desportivas</li> </ul>
----------------------------------	--



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Metodologia do Treino Específica do Judo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. TREINO DESPORTIVO	2	2/0
5.2. CAPACIDADES FÍSICAS	6	3/3
5.3. TREINO TÉCNICO-TÁTICO	1h30	1h30/0
5.4. PLANEAMENTO	2h30	1h30/1
Total	12	8 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Treino desportivo

- 5.1.1. Plano plurianual de Judo (Fundamentos, aprendizagem para o treino, treino para treinar, treino para competir e treino para ganhar)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e inter-relacionar os conceitos apresentados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta as situações concretas de planeamento do treino no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Capacidades físicas

- 5.2.1. Força (métodos de treino, especificidade, transferência e otimização e avaliação diferenciada entre trem superior e inferior em diferentes ações de judo concêntricas, excêntricas, isométricas e no CMAE)
- 5.2.2. Resistência (métodos de treino gerais e específicos: Yaku-soku-geiko, Uchi-komi, Nage-komi e Randori e avaliação: Circuito, SJFT e Coptest, com análise de lactatos)
- 5.2.3. Velocidade (métodos de treino: Uchi-komi e Nage-komi e avaliação de execução da técnica)
- 5.2.4. Flexibilidade (métodos de treino: gerais e específicos de acordo com a execução técnica e grandes cadeias articulares-sacro-lombar, coxa femural, escapulo-humeral e avaliação)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as diferentes formas de avaliação específica das diferentes qualidades físicas
- Planear exercícios de treino de força, resistência, velocidade e flexibilidade de acordo com os objetivos e contextos de preparação variados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue e interpreta os resultados dos testes de avaliação específicos da força, resistência, velocidade e flexibilidade
- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da força, resistência, velocidade e flexibilidade

Continua >>

&gt;&gt; Continuação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados

SUBUNIDADE 3.

**5.3. Treino técnico-tático**

**5.3.1.** Análise de pontos fortes e fracos dos aspetos técnico-táticos do atleta e seus adversários (Kumi-kata, tokiu-waza com diferentes deslocamentos, combinações, movimentos que contrariem as ações adversárias e contra-ataques)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar os fundamentos e condicionalismos do treino da técnica e tática

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece as fases de desenvolvimento da técnica e tática e formas da sua avaliação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Construção de uma grelha de avaliação da técnica e tática

SUBUNIDADE 4.

**5.4. Planeamento**

**5.4.1.** Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo;

**5.4.2.** Tradicional simples e dupla e contemporâneo (ATR)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões em fase de especialização

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – Escalões em fase de especialização

**PERFIL DO FORMADOR**

- Treinador de Judo Grau II e
- 2º Dan, licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo, prática de treinador de Judo com 4 ou mais anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Metodologia do Treino Específica do Judo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO TREINO DAS CRIANÇAS E JOVENS JUDOCAS ATÉ À ENTRADA NO ALTO RENDIMENTO	3h30	1h30/2
6.2. O TREINO DAS HABILIDADES TÉCNICAS E TÁTICAS	9	3/6
6.3. O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM CONTEXTO DE TREINO DE JUDO	3h30	1h30/2
Total	16	6 / 10

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Características gerais do treino das crianças e jovens judocas até à entrada no Alto Rendimento

- 6.1.1. Características do treino para as diferentes etapas da formação desportiva;
- 6.1.2. Generalidades sobre os meios e métodos de treino adaptados às diferentes etapas de formação desportiva no Judo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características do treino para as diferentes etapas de preparação desportiva
- Selecionar os métodos, meios e conteúdos de treino adequados à faixa etária proposta e ao seu nível de desenvolvimento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as necessidades de grupos distintos de atletas enquadrando-as na etapa de formação desportiva correspondente
- Identifica e seleciona os conteúdos, meios e métodos de treino em função do estágio evolutivo dos praticantes

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental
- As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. O treino das habilidades técnicas e táticas

- 6.2.1. A seleção dos meios e métodos de treino adaptados ao ensino das habilidades técnicas e táticas, no contexto das várias etapas de formação desportiva e em função dos objetivos traçados (grandes blocos de trabalho).

#### Luta no solo (Ne-Waza):

- Situações de luta
- Técnicas e variantes
- Saídas de mobilização
- Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza)
- Viragens – sugestões de trabalho

**Luta no solo (Nage-Waza):**

- Técnicas
- Combinações e encadeamentos (Renzoku-Waza/Renraku-Waza) e aspetos tático-técnicos
- Movimentações e deslocamentos
- Pegas e desequilíbrios (Kumi-Kata e Kusushi) - indicações

**Enquadramento Competitivo:**

- Suas características e relação entre o treino e a competição

**6.2.2.** Meios de treino do Judo – relação e adaptabilidade aos objetivos do treino:

- Randori, Yako-Soko-Geiko, Uchi-Komi, Nage-Komi, Sotai-Renshyu, Tandoku-Renshyu, etc.

**6.2.3.** As fases do treino de Judo (Introdutória, Preparatória, Principal e Final) – suas características**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Escolher as situações de aprendizagem e de treino, em função da(s) movimentos e técnicas a estudar
- Selecionar as situações de trabalho físico e tático-técnico numa lógica de respeito com o princípio do desenvolvimento multilateral do desportista
- Planificar a sessão de treino, organizando de forma racional e integrada os meios, métodos e situações de treino
- Preparar e organizar o treino, (também) numa perspetiva de relação com a competição
- Reconhecer as características das diferentes fases e momentos do treino, no contexto do treino de desportistas em formação

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona de forma lógica os exercícios de treino e os movimentos e técnicas a abordar
- Planifica a sua atividade salvaguardando o pressuposto do desenvolvimento multilateral do desportista
- Elabora de forma clara o plano de treino, integrando de forma racional os meios, métodos e situações de treino
- Estabelece uma correta relação entre o treino e a competição, para os escalões etários em questão
- Organiza racionalmente o treino, respeitando as características específicas das diferentes fases do treino, adequando os exercícios aos objetivos traçados

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental
- As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

## SUBUNIDADE 3.

**6.3. O desenvolvimento das capacidades motoras em contexto de treino de Judo****6.3.1.** Os meios de treino e o desenvolvimento das capacidades motoras nos diferentes escalões etários**6.3.2.** Os princípios do treino no contexto da preparação de judocas em fase de formação de desportiva**6.3.3.** Relação entre os exercícios propostos para o desenvolvimento das capacidades motoras, o treino da técnica e da tática e as necessidades competitivas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar os meios e métodos de treino adaptados ao desenvolvimento das capacidades motoras pretendidas
- Planificar respeitando os princípios do treino e em função dos objetivos propostos
- Organiza de forma integrada e articulada o trabalho físico, técnico e tático, (também) numa perspetiva de ligação com a competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona os diversos meios e métodos de treino com as capacidades motoras a trabalhar
- Estabelece uma relação correta entre as situações a realizar e os princípios do treino
- Relaciona os vários fatores do treino, em respeito (também) com as necessidades competitivas dos desportistas em causa

Continua &gt;&gt;

>> Continuação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um plano de treino e de uma reflexão escrita, alusivos à matéria abordada, implicando pesquisa documental. As características desta tarefa e regras a cumprir na mesma, serão definidas previamente

#### PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II de Judo e
- Possuir suficiente experiência desportiva como praticante, bem como treinador de crianças e jovens, no sentido de garantir um ensino com autonomia, confiança e segurança, e
- Saber relacionar as características específicas das etapas de formação desportiva e as suas necessidades, selecionando os conteúdos e as situações de aprendizagem mais adaptadas ao estágio evolutivo dos desportistas em causa, e
- Apresentar conhecimentos, ao nível da articulação e coerência entre as sessões de treino, a planificação estabelecida e os objetivos de trabalho para as etapas de formação, e
- Mostrar capacidade e sensibilidade para transmitir e fundamentar, a importância de modelos competitivos adaptados para crianças e jovens desportistas

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Biomecânica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. BIOMECÂNICA DAS TÉCNICAS DE JUDO	3	2/1
Total	3	2/1

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Biomecânica das técnicas de judo

- 7.1.1.** A biomecânica do Judo: leis do movimento (Newton); variáveis biomecânicas (força, momento de força, pressão, velocidade, aceleração, massa, momento de inércia) e bioenergéticas (trabalho, energia, eficiência)
- 7.1.2.** Princípios biomecânicos das técnicas de execução: caracterização das técnicas de execução em função das leis de movimento, variáveis biomecânicas e bioenergéticas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os princípios biomecânicos no contexto do Judo
- Interpretar os princípios biomecânicos mais relevantes associados às técnicas de execução

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os princípios biomecânicos com o desempenho das técnicas de execução

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Resolução de problemas
- Teste escrito
- Exame oral
- Trabalho de síntese

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deve ser licenciado em Educação Física ou Desporto e deverá ter desenvolvido competências específicas em biomecânica e principalmente em biomecânica desportiva, seja na etapa de graduação (desporto, educação física, física, bioengenharia, engenharia biomédica) ou, preferencialmente, de pós-graduação. É importante que possa combinar experiência laboratorial de biomecânica e experiência de terreno em treino desportivo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Nutrição

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1	1/0
8.2. RECOMENDAÇÕES DE FLUIDOS E ELECTRÓLITOS	1	30'/30'
8.3. SUPLEMENTAÇÃO NA GESTÃO DO PESO	1	30'/30'
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. A dieta de treino e de competição

- 8.1.1. Antes do exercício
- 8.1.2. Depois do exercício
- 8.1.3. Pós-Exercício/Recuperação
- 8.1.4. A acidez exógena e o Judo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição
- Preparar a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição
- Preparar a refeição a realizar pós treino/competição
- Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição
- Identificar os alimentos que potenciam a acidez corporal evitando-os
- Promover o consumo de alimentos básicos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a composição da refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição
- Planifica a composição da refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição
- Planifica a composição da refeição a realizar pós treino/competição

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido

SUBUNIDADE 2.

### 8.2. Recomendações de fluidos e de electrólitos

- 8.2.1. Antes do exercício
- 8.2.2. Durante o exercício
- 8.2.3. Depois do exercício

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar a hidratação do judoca com o seu rendimento atlético</li> <li>• Diagnosticar o estado de (des)hidratação do judoca</li> <li>• Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição</li> <li>• Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição</li> <li>• Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelece a relação entre a hidratação do judoca e o seu rendimento atlético explicando-a ao mesmo</li> <li>• Planifica a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição</li> <li>• Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição</li> <li>• Planifica a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## 8.3. Suplementação na gestão do peso

- 8.3.1. Cafeína e Efedrina
- 8.3.2. Creatina
- 8.3.3. Bicarbonato de sódio e Citrato de Sódio
- 8.3.4. Glutamina
- 8.3.5. CLA

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir suplementos legais e não legais</li> <li>• Identificar os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes</li> <li>• Identificar os malefícios do excesso de dosagem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue suplementos legais e não legais explicando-o ao judoca</li> <li>• Identifica os suplementos com eficiência em determinadas fases do treino e relata os seus benefícios</li> <li>• Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito de avaliação do conhecimento adquirido</li> </ul>	

## PERFIL DO FORMADOR

O Formador deve ser licenciado em Educação Física, Desporto ou em Nutrição. Preferencialmente com experiência no âmbito da nutrição no desporto.



# c. Organização da Formação



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

- ↳ Grau II – Graduação mínima de 2º Dan

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala para Sessões Teóricas adequada ao número de candidatos.</li> <li>• Dojo adequado ao número de candidatos</li> <li>• Sala de Exercício Físico ou Musculação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projetor Multimédia e zona de projeção</li> <li>• Material necessário para a Avaliação e Controlo do Treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma informática para suporte da informação e comunicação entre candidatos, formadores e diretor de curso.</li> </ul>

## 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](#)

