

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU III**

**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. PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA DE COMPETIÇÃO	8
2. TÉCNICA DE KATAS	12
3. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	14
4. NUTRIÇÃO	17
5. SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO DE DESEMPENHO DE ATLETAS E ESTUDO DE ADVERSÁRIOS	20
6. O TREINO DE JUDOCAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	22
7. PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	24
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>27</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	28
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	28

# 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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA DE COMPETIÇÃO	42
2. TÉCNICA DE KATAS	4
3. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	22
4. NUTRIÇÃO	6
5. SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO DE DESEMPENHO DE ATLETAS E ESTUDO DE ADVERSÁRIOS	10
6. O TREINO DE JUDOCAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	4
7. PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	12
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Preparação técnica e tática de competição

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. MODELOS TÉCNICOS OU TÁTICOS	13	3/10
1.2. O TREINO DE PEGAS (KUMI-KATA)	4	1/3
1.3. O TREINO DE JUDO NO SOLO (NE-WAZA)	4h30	1h30/3
1.4. O TREINO DE JUDO EM PÉ (NAGE-WAZA)	14	2/12
1.5. O TREINO DA LIGAÇÃO PÉ-SOLO (NAGE-WAZA - NE- WAZA)	4	1/3
1.6. A COMUNICAÇÃO ENTRE TREINADOR E ATLETA NAS COMPETIÇÕES E DURANTE OS COMBATES	2h30	2h30/0
Total	42	11 / 31

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Modelos técnicos ou táticos

1.1.1. A definição de modelos Técnico/Táticos em função:

- Da lateralidade e tipo de pega (Kumi-kata) do oponente
- Das características físicas e postura do oponente
- Dos objetivos e das estratégias de combate definidos
- Da gestão das vantagens e desvantagens no combate
  - Maximização das regras de arbitragem

1.1.2. Os pontos fortes e os pontos fracos dos judocas envolvidos como fator determinante na definição de modelos e estratégias de combate

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, desenvolver e aplicar (na preparação de judocas) modelos técnicos e táticos específicos, face às características dos "seus" atletas, dos oponentes e dos contextos de prática

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) modelos técnicos e táticos específicos, face às características dos "seus" atletas, dos oponentes e dos contextos de prática

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral



## SUBUNIDADE 2.

## 1.2. O treino de pegas (Kumi-kata)

1.2.1. Métodos e formas de obtenção da pega tendo como referência o posicionamento e tipo de pega do oponente

1.2.2. A adequação da pega em virtude dos momentos do combate e das características dos intervenientes:

- Pegas defensivas
- Pegas ofensivas
- Pegas mistas

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, desenvolver e aplicar (na preparação de judocas) métodos e formas de obtenção da pega, em virtude das posições, posturas, ações e pega dos oponentes
- Identificar e descrever as pegas que melhor se adequam aos diferentes momentos do combate

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) métodos e formas de obtenção da pega, em virtude das posições, posturas, ações e pega dos oponentes e dos diferentes momentos do combate

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Possibilidades:

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

## 1.3. O treino de Judo no Solo (Ne-Waza)

1.3.1. Métodos e formas de treino de Judo no Solo adaptados ao contexto de competição considerando os objetivos individuais de treino estabelecidos

- a. Judo no Solo - Ne-Waza
  - Situações de combate
  - Técnicas e variantes
  - Sistemas de ataque, defesa e contra-ataque

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino de Judo no solo adaptados a diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve, desenvolve e aplica métodos e formas de treino de Judo no solo adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Possibilidades:

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 4.

**1.4. O treino de Judo em Pé (Nage-Waza)**

- 1.4.1.** Métodos e formas de treino de Judo em Pé adaptados ao contexto de competição considerando os objetivos individuais de treino estabelecidos
- 1.4.2.** Judo em Pé - Nage-Waza
- Situações de combate
  - Técnicas e variantes
  - Sistemas de ataque, defesa e contra-ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino de Judo em pé adaptados aos diferentes contextos do combate e aos objetivos individuais de treino estabelecidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve, desenvolve e aplica métodos e formas de treino de Judo em pé adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Possibilidades:

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 5.

**1.5. O treino da ligação Pé-Solo (Nage-Waza - Ne-Waza)**

- 1.5.1.** Importância da ligação Pé-Solo em contexto de combate
- 1.5.2.** Princípios, características e fatores de sucesso da ligação Pé-Solo
- 1.5.3.** Métodos e formas de treino da ligação Pé-Solo em contexto de combate

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar a importância do desenvolvimento de competências técnicas na ligação entre o Judo em pé e o Judo no solo como fator de sucesso em competição
- Descrever, desenvolver e aplicar métodos e formas de treino da ligação de Judo em pé para Judo no solo adaptados aos diferentes contextos do combate e aos objetivos individuais de treino estabelecidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve, desenvolve e aplica (na preparação de judocas) métodos e formas de treino da ligação de Judo em pé para Judo no solo adaptados aos diferentes contextos de combate e aos objetivos individuais de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Possibilidades:

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 6.

## 1.6. A comunicação entre treinador e atleta nas competições e durante os combates

- 1.6.1. O caráter individual da comunicação: as preferências dos atletas e os diferentes contextos
- 1.6.2. A comunicação antes durante e após os combates: estratégia, orientação e análise
- 1.6.3. As particularidades da comunicação entre treinador e atleta (e vice-versa) durante os combates
  - a. O estabelecimento de códigos de linguagem
    - Verbal
    - Não Verbal
- 1.6.4. O treino do processo de comunicação entre treinador e atleta (e vice-versa) durante o combate

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar e adequar os estilos e formas de comunicação com os atletas de acordo com as preferências destes e em função dos contextos de prática
- Elaborar códigos de linguagem (verbal e não verbal) para ser usados no processo de comunicação entre treinador-atleta (e vice-versa) durante os combates
- Organizar situações de treino do processo de comunicação entre treinador-atleta (e vice-versa) durante os combates recorrendo ao uso de prática simulada

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota e adequa os estilos e formas de comunicação com os atletas de acordo com as preferências destes e em função dos contextos de prática
- Elabora códigos de linguagem (verbal e não verbal) e usa-os na comunicação com os atletas durante os combates em contexto de competição
- Treina, em contexto de prática simulada, o processo de comunicação treinador- atleta (e vice-versa) durante os combates

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Possibilidades:

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

### PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Judo Grau II
- Com prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas integrados nas Seleções Nacionais e Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnica de Katas

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. 1º GRUPO DO KIME-NO-KATA	1h30	0/1h30
2.2. 2º GRUPO DO KIME-NO-KATA	2h30	0/2h30
Total	4	0 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. 1º Grupo do Kime-No-Kata

#### 2.1.1. Idori-waza

- RYOTE-DORI TSUKKAKE
- SURI-AGE
- YOKO-UCHI
- USHIRO-DORI
- TSUKKOMI
- KIRI-KOMI
- YOKO-TSUKI

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar de forma correta as formas de decisão do 1º Grupo do Kime-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 Kime-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. 2º Grupo do Kime-No-Kata

## 2.2.1. Tachiai-waza

- RYOTE-DORI
- SODE-TORI
- TSUKKAKE
- TSUKI-AGE
- SURI-AGE
- YOKO-UCHI
- KE-AGE
- USHIRO-DORI TSUKKOMI
- KIRI-KOMI
- NUKI-GAKE KIRI-OROSHI

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Demonstrar de forma correta as formas de decisão do 2º Grupo do Kime-No -Kata
- Diagnosticar e corrigir erros de execução
- Selecionar os feedbacks de aprendizagem mais adequados a situações aleatórias
- Selecionar as técnicas do 2º Grupo do Kime-No-Kata que melhor correspondem às situações de aprendizagem desejadas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Executa corretamente as formas de decisão referentes ao 2º Grupo do Kime-No-Kata
- 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 a graduação mínima de 3º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Metodologia do Treino Especifica do Judo

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. FORMAS DE PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NO JUDO	4	4/0
3.2. O ESFORÇO FÍSICO NO JUDO, O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E O CARÁTER INDIVIDUAL DO TREINO	5	5/0
3.3. PLANEAMENTO DO QUADRO COMPETITIVO NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO	3	3/0
3.4. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICA NO JUDO	10	4/6
Total	22	16 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Formas de planeamento e periodização no Judo

- 3.1.1. O planeamento da carreira desportiva a longo prazo e o Plano Plurianual no Judo
- 3.1.2. A periodização do treino ao longo da carreira dos judocas desde o treino de jovens ao alto rendimento
- 3.1.3. O modelo tradicional vs. modelo contemporâneo (ATR)
- 3.1.4. O modelo de estrutura em blocos e de alta intensificação como conceito de planeamento contemporâneo no Judo de Alto Rendimento
- 3.1.5. Interpretação do modelo de estrutura em blocos (ATR): acumulação, transformação, realização
- 3.1.6. Caracterização de cada Mesociclo, Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto e *Tapering*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar um Plano Plurianual no Judo, tendo em consideração o desenvolvimento do judoca a longo prazo
- Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e os condicionamentos biológicos inerentes a cada etapa de desenvolvimento da carreira do judoca
- Identificar e utilizar a periodização do treino por blocos (ATR), as características de cada Mesociclo, Microciclos, de Choque e Unidades de treino de grande impacto e *Tapering*, como sendo microciclos e modelos que melhor se adequam ao planeamento no Judo de AR

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e elabora um Plano Plurianual, integrando todos os fatores
- Elabora, discute e critica situações concretas dos planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura, tendo por referência os princípios metodológicos e biológicos inerentes a cada fase de desenvolvimento do judoca, tipo de modelo de periodização mais adequado a cada situação
- Identifica e elabora a periodização de treino por blocos (ATR), como sendo o modelo que melhor se adequa ao planeamento no Judo, nas etapas mais avançadas do desenvolvimento do Judoca

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 2.

3.2. **O esforço físico no Judo, o desenvolvimento das capacidades físicas e o carácter individual do treino**

- 3.2.1. As especificidades do esforço físico do Judo, modalidade acíclica/intermitente e de alta intensidade.
- 3.2.2. O carácter individual do planeamento e do treino das capacidades físicas
- Diagnóstico e prescrição do treino
- 3.2.3. O treino das capacidades físicas do Judo e os métodos de treino por intervalos, de agilidade, velocidade e potência
- 3.2.4. Tipologia de Exercícios para o desenvolvimento das capacidades físicas
- Exercícios de preparação geral
  - Exercícios de preparação específica
  - Exercícios de competição

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar as especificidades do tipo de esforço físico do Judo, de intermitência e de alta intensidade
- Identificar a importância dos métodos de treino por intervalos no desenvolvimento das capacidades físicas ajustadas ao esforço físico no Judo
- Compreender o carácter individual do planeamento e do treino das capacidades física

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora, discute e critica diferentes modelos de treino das capacidades física considerando as particularidades do esforço físico do Judo e as necessidades específicas dos Judocas
- Constrói e aplica baterias de exercícios (em função de objetivos de treino específico) para o desenvolvimento das capacidades física

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Discussão e aplicação na prática (simulada) de alguns métodos de treino
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

3.3. **Planeamento do quadro competitivo no âmbito do alto rendimento**

- 3.3.1. O planeamento do quadro competitivo anual, um processo individualizado
- 3.3.2. O planeamento da participação em competições em função dos objetivos de participação/desempenho estabelecidos e da importância das mesmas
- Competições de controlo
  - Competições importantes
  - Competições principais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Planear o quadro competitivo anual tendo em consideração os objetivos desportivos de um determinado judoca
- Planear a participação do atleta nas diferentes competições tendo em consideração a importância das mesmas e a definição dos objetivos de participação/desempenho estabelecidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planeia o quadro competitivo anual tendo em consideração os objetivos desportivos de um determinado judoca
- Planeia a participação nas diferentes competições em função da importância das mesmas e dos objetivos de participação/desempenho estabelecidos

Continua >>

&gt;&gt; Continuação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 4.

3.4. **Avaliação e controlo do treino das capacidades física no Judo**

- 3.4.1.** A importância da avaliação e controlo do treino das capacidades física gerais - metabólicas e neuromusculares (resistência aeróbia e anaeróbia, força máxima, força explosiva, potência, velocidade e agilidade) e específicas (capacidade metabólicas e neuromusculares integrada no Judo) no âmbito do planeamento do treino
- 3.4.2.** Testes de avaliação e controlo do treino efetuados em laboratório e no terreno, destinados ao Judo (Composição corporal, testes de VO<sub>2</sub>máx, das diferentes formas de manifestação de força, SJFT, JMG, COPTTEST, etc.).
- a. Aplicação de testes – condições de realização
  - b. Interpretação e apresentação de resultados obtidos
  - c. Os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em laboratório, no terreno e interpretação de resultados

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar a importância da avaliação e controlo do treino e identificar métodos de avaliação ajustados ao Judo
- Aplicar testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (Composição corporal, testes de VO<sub>2</sub>máx, potência láctica, SJFT, JMG, COPTTEST, etc.), saber interpretar e apresentar os resultados obtidos
- Identificar os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório, de terreno e interpretar os resultados obtidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (metabólicas e neuromusculares), analisa e interpreta e apresenta resultados obtidos, com recomendações e prescrição do treino
- Identifica analisa e interpreta os resultados dos testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório e terreno (Composição corporal, testes de VO<sub>2</sub>máx e de potência láctica, das diferentes formas de manifestação de força, SJFT, JMG, COPTTEST, etc.)

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

**PERFIL DO FORMADOR**

- Treinador de Judo Grau II
- Licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo e prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas das Seleções Nacionais e do Alto Rendimento



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Nutrição

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. A PERDA DE PESO – TÉCNICAS, CONSEQUÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES	2h30	2h30/0
4.2. A ALIMENTAÇÃO DO/A JUDOCA ANTES, DURANTE E APÓS O TREINO E A COMPETIÇÃO	2	2/0
4.3. PLANEAMENTO DO QUADRO COMPETITIVO NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO	1h30	1h30/0
Total	6	6 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. A perda de Peso - Técnicas, Consequências e Recomendações

- 4.1.1. Técnicas de perda de peso
  - a. Restrição energética
    - i. Diminuição da ingestão de gordura vs. diminuição da ingestão energética
    - ii. Diminuição dos hidratos de carbono
    - iii. Dietas de muito baixo valor calórico
    - iv. Dietas com elevado teor lipídico
  - b. Restrição de líquidos
    - i. Manipulação do índice glicémico
    - ii. Manipulação da densidade energética dos alimentos
    - iii. O papel do cálcio e de produtos lácteos na manutenção do peso
    - iv. Diuréticos
- 4.1.2. Consequências da Perda de Peso
  - a. Perda de Volume Plasmático e aumento da suscetibilidade de doença
  - b. Crescimento ou manutenção da massa magra
  - c. Taxa metabólica e perda de peso
  - d. Função cognitiva
  - e. Alterações Endócrinas
  - f. Estado Nutricional
  - g. Rendimento Desportivo do Judoca
- 4.1.3. Ciclo Ganhar/Perder Peso
- 4.1.4. Recomendações para a Perda de Peso
  - a. Benefícios do peso controlado nos Judocas
  - b. Vantagens para os competidores com a redução ponderal gradual
  - c. Consequências da perda de peso rápida antes da competição
- 4.1.5. Estratégias de recuperação de peso após a Pesagem

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o metabolismo energético</li> <li>• Identificar as diferentes técnicas de perda de peso</li> <li>• Identificar os fatores positivos e negativos de cada técnica de perda de peso</li> <li>• Identificar os riscos associados à perda de peso abrupta</li> <li>• Identificar qual o melhor método de perda de peso</li> <li>• Identificar que estratégias utilizar na recuperação do peso após a pesagem do Judoca</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve a relação entre o anabolismo e o catabolismo</li> <li>• Identifica as diferentes técnicas de perda de peso</li> <li>• Identifica os prós e contras da perda de peso através de cada um dos métodos abordados</li> <li>• Descreve as desvantagens de perda de peso abrupta na véspera da competição</li> <li>• Identifica e planeia em função dos casos a técnica mais adequada para a perda de peso</li> <li>• Adota as estratégias para a recuperação de peso após a pesagem</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> <li>• Apresentação de trabalho com/sem discussão oral</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

4.2. **A alimentação do/a Judoca antes, durante e após o treino e a competição**

4.2.1. Caracterização da dieta

- Antes do treino
- Durante o treino
- Após o treino

4.2.2. Caracterização da dieta:

- Após a pesagem
- No período que antecede a competição 2.1.3 durante a competição
- Após a competição

4.2.3. A importância da hidratação (recomendações e consequências)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear a dieta do/a Judoca para antes, durante e após o treino</li> <li>• Planear a dieta do/a Judoca para após a pesagem, no período que antecede a competição, durante a competição e após a competição</li> <li>• Relacionar a hidratação com o rendimento desportivo</li> <li>• Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir antes, durante e após o treino e a competição, em função do contexto em causa</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia a dieta do Judoca para antes, durante e após o treino</li> <li>• Planeia a dieta do/a Judoca para após a pesagem, no período que antecede a competição, durante a competição e após a competição</li> <li>• Relaciona a hidratação com o rendimento desportivo</li> <li>• Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções deve ser ingerida antes, durante e após o treino e a competição, em função do contexto em causa</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> <li>• Apresentação de trabalho com/sem discussão oral</li> </ul>	

**SUBUNIDADE 3.**

4.3. **Substâncias ergogénicas - Suplementação**

- 4.3.1. A eficácia dos suplementos-substâncias ergogénicas na melhoria do desempenho dos Judocas: mito ou realidade?
- 4.3.2. A classificação dos suplementos por tipo e os efeitos associados à sua ingestão
- Bicarbonato/Citrato de Sódio
  - Creatina
  - Cafeína
  - Whey Protein
  - BCAAs
  - Glutamina

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os benefícios e a eficácia das substâncias ergogénicas em função do tipo de suplemento e das fases do treino
- Identificar os malefícios associados a sobredosagem de suplementos ergogénico

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os benefícios e a eficácia das substâncias ergogénicas em função do tipo de suplemento e das fases do treino
- Identifica e transmite os malefícios associados a sobredosagem de suplementos ergogénicos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

**PERFIL DO FORMADOR**

- Treinador de Judo Grau II e
- Pós-graduado em nutrição no Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Sistemas de observação de Desempenho de Atletas e Estudo de Adversários

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REGRAS E TÉCNICAS DE OBSERVAÇÃO	1h30	1h30/0
5.2. CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DE SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO/AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO NO JUDO	2	2/0
5.3. A APLICAÇÃO DE SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO/ AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO E PRODUÇÃO DE RELATÓRIOS	6h30	1h30/5
Total	10	5 / 5

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Regras e técnicas de observação

- 5.1.1. Metodologia de observação
- 5.1.2. Principais regras da observação
- 5.1.3. Fatores que influenciam a qualidade da observação
- 5.1.4. Ciclo de observação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as regras e técnicas de observação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e domina as regras e técnicas de observação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Construção e validação de sistemas de observação/avaliação de desempenho no Judo

- 5.2.1. A adequação dos sistemas de observação aos contextos de prática (treino e competição):
  - a. Escolha do domínio de análise
  - b. O estabelecimento de categorias e indicadores de observação:
    - i. Unidades de comportamento e ocorrências a observar
    - ii. Variáveis técnicas e táticas
    - iii. Avaliação qualitativa e avaliação quantitativa
- 5.2.2. Validação de sistemas de observação/avaliação de desempenho
- 5.2.3. A construção de instrumentos de notação de observações
- 5.2.4. As vantagens da adoção de sistemas informáticos de registo de comportamentos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os elementos condicionantes na construção de sistemas de observação de desempenho no Judo</li> <li>• Construir e validar sistemas de observação adequados aos objetivos de avaliação estabelecidos</li> <li>• Construir instrumentos de notação de observações adequados aos objetivos de avaliação estabelecidos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domina e aplica as técnicas de observação em função dos comportamentos a observar e do contexto de prática</li> <li>• Constrói e valida sistemas de observação adequados aos objetivos de avaliação estabelecidos</li> <li>• Constrói instrumentos de notação de observações adequados aos objetivos de avaliação estabelecidos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construção e validação de um instrumento de observação/avaliação de desempenho</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

5.3. **A aplicação de sistemas de observação/avaliação de desempenho e produção de relatórios**

- 5.3.1. Aplicação de instrumentos de notação de observação/avaliação de desempenho
- 5.3.2. Aspetos a considerar no tratamento dos dados recolhidos e produção de informação útil face aos objetivos da observação estabelecidos
- 5.3.3. A produção de relatórios de resultados:
- Adequação dos relatórios em função da natureza das observações efetuadas e dos objetivos estabelecidos
    - Regras/Princípios na produção de relatórios.
    - A construção de modelos de relatório

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar instrumentos de notação de observação/avaliação de desempenho</li> <li>• Construir relatórios de resultados das observações tendo por base os dados obtidos e os objetivos de avaliação estabelecidos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica instrumentos de notação de observação/avaliação de desempenho</li> <li>• Constrói relatórios de resultados das observações tendo por base os dados obtidos e os objetivos de avaliação estabelecidos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de um relatório de observação/avaliação de desempenho tendo por base os dados recolhidos na componente prática da subunidade de formação em causa</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

- Treinador de Judo Grau II e
- Licenciado em Educação Física / Desporto, com experiência na conceção e utilização de sistemas de observação em Judo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. O Treino de Judocas Portadores de Deficiências na Etapa do Alto Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. O TREINO EM ATLETAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO	3	1/2
6.2. O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM CONTEXTO DE TREINO DE JUDO	1	1/0
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. O treino em atletas portadores de deficiências no âmbito do alto rendimento

6.1.1. As particularidades do treino técnico e tático de atletas de alto rendimento portadores de cegueira e surdez face às limitações físicas dos intervenientes e à especificidade das regras de competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar o treino técnico e tático de atletas cegos e surdos considerando as limitações físicas dos intervenientes e a especificidade das regras de competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa o treino técnico e tático de atletas cegos e surdos considerando as limitações físicas dos intervenientes e a especificidade das regras de competição

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

**Nota:** A componente prática da Unidade de Formação em causa deverá ser feita com recurso à explanação, desenvolvimento e análise de modelos técnico-táticos específicos e à exploração de situações não tipificadas (que resultem das abordagens das temáticas em causa).

## SUBUNIDADE 2.

## 6.2. O desenvolvimento das capacidades motoras em contexto de treino de Judo

6.2.1. O processo de comunicação (em contexto de treino e de competição) entre treinador-atletas portadores de cegueira e de surdez

a. O estabelecimento de códigos de linguagem considerando as limitações e preferências dos intervenientes

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as particularidades do processo de comunicação com atletas portadores de cegueira e de surdez em contexto de treino e de competição e adotar mecanismos que favorecem a eficácia do processo em causa

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades do processo de comunicação com atletas portadores de cegueira e de surdez e adota mecanismos que favorecem a eficácia do processo em causa

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

### PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II de Judo com prática na orientação de atletas portadores de deficiência, designadamente cegos e surdos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Preparação de Judocas na etapa do Alto Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO TREINO DAS CRIANÇAS E JOVENS JUDOCAS ATÉ À ENTRADA NO ALTO RENDIMENTO	4	4/0
7.2. O ENQUADRAMENTO DE JUDOCAS DE ALTO RENDIMENTO	2h30	2h30/0
7.3. ENQUADRAMENTO LEGAL DE ACESSO E USO DOS DIFERENTES PROJETOS DO ALTO RENDIMENTO	3	3/0
7.4. CARACTERÍSTICAS DA PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO	2h30	2h30/0
Total	12	12 / 0

SUBUNIDADE 1.

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

- 7.1.1. A importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento
- 7.1.2. O perfil do atleta de alto rendimento: da identificação de talento à excelência.
- a. Dimensão física
    - i. Competências físicas, adaptação ao esforço físico do Judo e capacidade de treinabilidade.
  - b. Dimensão psicológica.
    - i. Competências psicológicas, gestão de situações de stress e capacidade de treinabilidade.
  - c. Dimensão técnico-tática.
    - i. Competências técnico-táticas, adaptação a novas situações técnicas e táticas e capacidade de treinabilidade.
  - d. Dimensão comportamental.
    - i. Disciplina e responsabilidade.
    - ii. Competitividade e determinação.
    - iii. Resiliência e atitude positiva perante as adversidades.
    - iv. Disponibilidade para aprender e melhorar.
    - v. Capacidade de foco nas tarefas e no desempenho

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar e interpretar a importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento no sucesso desta última
- Identificar e caracterizar os aspetos que definem o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza e interpreta a importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento para o sucesso desta última
- Identifica e caracteriza os aspetos que definem o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral



## SUBUNIDADE 2.

## 7.2. O enquadramento de judocas de Alto Rendimento

7.2.1. A importância do enquadramento familiar e institucional no desenvolvimento e desempenho de judocas de alto rendimento.

- a. A família
- b. O clube
- c. A FPJ

7.2.2. A relação entre treinador – atleta como fator determinante na otimização do desempenho desportivo.

- a. A importância e estabelecimento de uma relação de confiança entre treinador – atleta.
- b. O atleta como fator determinante na definição do estilo de intervenção do treinador.
- c. O “contrato” atleta – treinador

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a importância do enquadramento familiar e institucional no desempenho dos atletas de alto rendimento
- Descrever e caracterizar os fatores que determinam a criação de uma relação treinador-atleta que valorize a otimização desempenho desportivo
- Distinguir os estilos de interação que melhor se adequam às características individuais dos atletas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a importância do enquadramento familiar e institucional no desempenho dos atletas de alto rendimento
- Descreve e caracteriza os fatores que determinam a criação de uma relação treinador-atleta que valorize a otimização desempenho desportivo
- Distingue os estilos de interação que melhor se adequam às características individuais dos atletas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

## 7.3. Enquadramento legal de acesso e uso dos diferentes projetos do alto rendimento

7.3.1. Acesso e permanência nos diferentes projetos de apoio ao alto rendimento:

- a. Alto Rendimento
- b. Projeto de Preparação Olímpica
- c. Projeto de Esperanças Olímpicas
- d. Projeto de Preparação Paralímpica
- e. Projeto de Esperanças Paralímpicas
- f. Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

7.3.2. Direitos e Deveres para cada um dos sub-sistemas de apoio ao Alto Rendimento

7.3.3. Enquadramento do Seguro Desportivo para os Atletas do Alto Rendimento

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir com profundidade os diferentes sub-sistemas de apoio para o acesso e permanência para a preparação de atletas de alto rendimento
- Distinguir os diferentes programas de apoio de acordo com as características dos seus atletas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue cada um dos sub- sistemas e utiliza cada um deles para o planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento.
- Distingue o carácter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico- táticas, de acordo com o sub- sistema em que o atleta está integrado

Continua >>

>> Continuação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

#### SUBUNIDADE 4.

### 7.4. Características da preparação de Judocas no âmbito do alto rendimento

- 7.4.1. O resultado desportivo como elemento chave no planeamento, no desenvolvimento e na avaliação do processo de preparação de atletas de alto rendimento
- 7.4.2. A preparação de atletas de alto rendimento: um processo integrado de treino (componentes: física, mental e técnico-tático)
- 7.4.3. O caráter individual do treino de atletas de alto rendimento
  - a. O diagnóstico de necessidades, a prescrição do treino e a avaliação de desempenho
- 7.4.4. O papel dos atletas no planeamento e nos processos de tomada de decisão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a importância que o resultado desportivo assume no processo de planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento
- Distinguir o caráter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico-táticas
- Caracterizar e distinguir a importância do papel dos atletas de alto rendimento nos processos de planeamento e tomada de decisão

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece o resultado desportivo como um elemento chave do processo de planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento
- Distingue o caráter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico-táticas
- Caracteriza e distingue a importância do papel dos atletas de alto rendimento nos processos de planeamento e tomada de decisão

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Apresentação de trabalho com/sem discussão oral

#### PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Judo Grau II e
- Com prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas nas Seleções Nacionais ou Alto Rendimento

# 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> <li>• A componente prática da Subunidade de Formação 3. deverá ser feita em contexto de treino (aplicação de testes de avaliação da aptidão física do judoca) de acordo com protocolos previamente estabelecidos e no cumprimento das premissas de interpretação e apresentação de resultados.</li> <li>• A componente prática da Subunidade de Formação 5 deverá corresponder à aplicação de um instrumento notação de observação/avaliação de desempenho em contexto de competição ou de treino (no local, ou recorrendo a vídeo) e correspondente análise crítica dos trabalhos</li> </ul>



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.