

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU IV**

**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. ARBITRAGEM	14
4. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	16
5. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	19
6. BIOMECÂNICA	23
7. NUTRIÇÃO	25
8. SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO DE DESEMPENHO DE ATLETAS E ESTUDO DE ADVERSÁRIOS	27
9. O TREINO DE JUDOCAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	29
10. PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	32
11. <i>COACHING</i> NO JUDO	34
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>36</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	37
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	37

# 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 IV**

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA DE COMPETIÇÃO	52
2. TÉCNICA DE KATAS	16
3. ARBITRAGEM	6
4. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	24
5. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA DO JUDO	35
6. BIOMECÂNICA	6
7. NUTRIÇÃO	14
8. SISTEMAS DE OBSERVAÇÃO DE DESEMPENHO DE ATLETAS E ESTUDO DE ADVERSÁRIOS	20
9. O TREINO DE JUDOCAS PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	10
10. PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NA ETAPA DO ALTO RENDIMENTO	25
11. COACHING NO JUDO	12
<b>Total</b>	<b>220</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Preparação técnica e tática de competição

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PRINCÍPIOS TÉCNICO-TÁTICOS NO JUDO	6	2/4
1.2. SISTEMA TÉCNICO-TÁTICO EM NAGEWAZA	19	4/15
1.3. SISTEMA TÉCNICO-TÁTICO NO SOLO E NA TRANSIÇÃO PÉ-SOLO	18	3/15
1.4. METODOLOGIA DE TREINO E ESTRATÉGIAS DE COMBATE	4	2/2
1.5. A COMUNICAÇÃO TREINADOR-ATLETA	5	3/2
Total	52	14 / 38

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Princípios técnico-táticos no Judo

1.1.1. Definição das direções e quadrantes de ataque em nagewaza:

- Direções e desequilíbrios (kuzushi)
- Importância do deslocamento e posicionamento do corpo

1.1.2. Domínio do kumikata

- Em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu
- Ação do Tsurite e Hikite
- Formas de controlar
- Formas de conquistar (ofensiva)
- Formas de tirar/quebrar (defensiva)

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar a correta aplicação dos desequilíbrios nas várias direções de ataque em Nagewaza em contexto de competição
- Demonstrar diferentes formas de controlo de kumikata
- Preparar o kumikata mais adequado para diferentes situações e com adversários com características diferentes

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra corretamente os desequilíbrios nas várias direções
- Demonstra diferentes formas de controlo de kumikata em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu
- Aplica corretamente a ação do Tsurite e Hikite em função de cada situação competitiva

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada
- Ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral



**SUBUNIDADE 2.**

## 1.2. Sistema técnico-tático em Nagewaza

**1.2.1.** Aplicação de Técnicas de competição e suas variantes em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu:

- Tewaza
- Ashiwaza
- Koshiwaza
- Sutemi waza

**1.2.2.** Tipos de ataques (direto, Kaeshi-waza, Renraku-Waza, Renzoku-Waza):

- Em Ai-Yotsu
- Em Kenka-Yotsu

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Demonstrar as diversas técnicas e suas variantes de nagewaza em situação de Ai-Yotsu e Kenka - Yotsu
- Elaborar e desenvolver sistemas técnico-táticos específicos para diferentes situações e adversários

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra diversas técnicas e suas variantes em Nagewaza e seleciona as mais eficientes para cada situação específica
- Elabora e desenvolve sistemas técnico-táticos para situações específicas de combate e com adversários específicos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação em contexto de prática simulada
- Ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral

**SUBUNIDADE 3.**

## 1.3. Sistema técnico-tático no solo e na transição pé-solo

**1.3.1.** Importância do kumikata no controlo do adversário, após ataque com ou sem projeção. A continuação da luta para o solo

**1.3.2.** Ataque no solo e na transição pé-solo, quando Uke fica:

- De 4 apoios de frente para o tori;
- De 4 apoios ao lado do tori;
- Em decúbito ventral;
- Em decúbito dorsal (na guarda ou meia-guarda)

**1.3.3.** Desenvolvimento do sistema de ataque e da estratégia de combate na Transição pé-solo em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu:

- Quando Uke ataca e Tori esquiva ou bloqueia
- Quando Tori ataca e Uke cai (diferentes formas)
- Quando Tori cai e/ou está em desvantagem no solo

**1.3.4.** Defesa em newaza em diferentes situações:

- Na transição
- Osaekomi waza
- Shime waza
- Kansetsu waza

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar a correta utilização do kumikata para controlo do adversário em situação de ligação pé-solo</li> <li>• Identificar e diferenciar posições de ataque quando Uke cai no solo</li> <li>• Identificar as diferentes formas de ataque em situações específicas no solo e de ligação pé-solo</li> <li>• Preparar sistemas de ataque e delinear estratégias de combate para situações de transição pé-solo</li> <li>• Identificar as defesas em newaza quando Tori está em desvantagem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra corretamente diferentes formas de pega para controlar o adversário em situação de transição da luta em pé para a luta no solo</li> <li>• Identifica e diferencia posições de ataque em situação pé-solo</li> <li>• Identifica as diferentes formas de ataque em situações específicas de transição da luta em pé para a luta no solo</li> <li>• Desenvolve sistemas de ataque e delinea estratégias de combate para situações de transição pé-solo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação em contexto de prática simulada</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## 1.4. Metodologia de treino e estratégias de combate

## 1.4.1. Métodos de treino para potenciar o rendimento do judoca através de:

- Uchikomi variado, kakarigeiko, nagekomi, randori e shiai

## 1.4.2. Estipulação de objetivos e definição de estratégias em treino:

- Gestão de vantagem
- Superação da desvantagem
- Adequação do kumikata em situações específicas
- Simulação de situações específicas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir e organizar diferentes métodos de treino para potenciar o rendimento do atleta</li> <li>• Definir objetivos e estratégias em treino a fim de preparar a competição</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue e organiza diferentes métodos de treino com o objetivo de potenciar o rendimento do atleta</li> <li>• Define objetivos claros e estratégias em treino a fim de melhor preparar a competição</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação em contexto de prática simulada</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 5.

**1.5. A comunicação treinador-atleta**

**1.5.1.** O treinador como líder e gestor de recursos humanos

**1.5.2.** O processo de comunicação

- Em treino
- Em competição

**1.5.3.** Características e momentos da instrução/feedback

**1.5.4.** A intervenção do treinador em contexto de treino e em contexto de competição

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes fases do processo de comunicação
- Adotar formas de comunicação e de instrução claras, concisas e sintéticas
- Decidir adequadamente o momento da instrução ao atleta
- Intervir de forma positiva em diversos contextos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as fases do processo de comunicação
- Comunica e intervém de forma clara, concisa, sintética, positiva e decisiva
- Decide corretamente o momento da instrução contribuindo para um clima positivo
- Intervém de forma positiva e centrada no reforço pelo esforço em diversos contextos de treino e competição

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste Escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador de Judo (Grau IV) e com experiência de pelo menos 5 anos na orientação e preparação de atletas das etapas de Rendimento e Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnica de Katas

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. NAGE-NO-KATA	5h30	1h30/4
2.2. KATAME-NO-KATA	5h30	1h30/4
2.3. KIME-NO-KATA	5	1/4
Total	16	4 / 12

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Nage-No-Kata

2.1.1. Componente teórica:

- a. Relação com Técnica base
- b. As diferenças de execução em vivências diversas

2.1.2. Componente prática:

- a. Te - Waza
- b. Koshi - Waza
- c. Ashi - Waza
- d. Ma – Sutemi - Waza
- e. Yoko – Sutemi - Waza

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar com rigor as técnicas dos cinco grupos (dt<sup>a</sup> e esq.) e demonstrar a capacidade de fornecer feedbacks de forma adequada
- Demonstrar atitude, no desenvolvimento global do Nage - No -Kata, quer nos andamentos e posturas, pré e pós execução das técnicas, quer na aproximação à execução

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica adequadamente as técnicas e os grupos de cada uma das técnicas do Nage-No-Kata
- Executa, corrige e demonstra capacidade de ensinar as técnicas do Nage-No-Kata

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Inquirição Oral e Demonstração

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Katame-No-Kata

2.2.1. Componente teórica

- a. A relação Ação/Reação sempre presente na Execução.

2.2.2. Componente prática

- a. Osae – Komi - Waza;
- b. Shime – Waza;
- c. Kansetsu – Waza

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar com rigor, perfeccionar e corrigir erros</li> <li>• Enfatizar a relação, Ação/ Reação na execução</li> <li>• Garantir uma movimentação firme e determinada no desenvolvimento global da Kata</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica adequadamente as técnicas e os grupos de cada uma das técnicas do Katame-No-Kata</li> <li>• Executa, corrige e demonstra capacidade de ensinar as técnicas do Katame-No-Kata</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. Kime-No-Kata**

## 2.3.1. Idori - Waza

## 2.3.2. Tachi - ai

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar com rigor, os movimentos técnicos</li> <li>• Corrigir os erros perfeccionados na execução</li> <li>• Interpretar o conceito desta Kata, no seu enquadramento com o Judo e, em especial com o judo desportivo, enquanto modalidade Olímpica</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica adequadamente as técnicas e os grupos de cada uma das técnicas do Kime-No-Kata</li> <li>• Executa, corrige e demonstra capacidade de ensinar as técnicas do Kime-No-Kata</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 IV), com prática de ensino na área das Katas durante 3 anos e graduação mínima de 6º DAN

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. REGRAS DE ARBITRAGEM	2	2/0
3.2. EVOLUÇÃO DAS REGRAS DE ARBITRAGEM	1	1/0
3.3. PRÁTICA DA ARBITRAGEM	2	0/2
3.4. ÉTICA E CONDUTA	1	1/0
Total	6	4 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Regras de arbitragem

#### 3.1.1. Vantagens

- a. Ippon
- b. Wazari

#### 3.1.2. Castigos

- a. Shido
- b. Hansokumake

#### 3.1.3. Áreas Válidas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes pontuações consoante a queda do Uke
- Identificar e diferenciar os castigos de Hansokumake e Shido
- Descrever corretamente a área de combate e a área de competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a nomenclatura das vantagens e castigos adequadamente às situações
- Identifica as áreas de combate e de competição corretamente

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Evolução das regras de arbitragem

#### 3.2.1. Princípios das Regras de Arbitragem

#### 3.2.2. Função das Regras de Arbitragem

#### 3.2.3. Adaptação das Regras de Arbitragem à evolução da modalidade

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar com profundidade os princípios basilares das Regras de Arbitragem</li> <li>• Interpretar corretamente a aplicação das Regras de Arbitragem de acordo com o caso concreto</li> <li>• Dominar adequadamente os motivos das alterações das Regras de Arbitragem ao longo da história da modalidade</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra com facilidade o motivo pelo qual se aplica determinada Regra</li> <li>• Explana corretamente a necessidade de alteração das regras de Arbitragem conjugando os princípios base com a evolução da modalidade</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Prática da arbitragem

- 3.3.1. Gestos
- 3.3.2. Vantagens
- 3.3.3. Castigos
- 3.3.4. Vozes
- 3.3.5. Deslocação no tapete

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar corretamente as diferentes vantagens, determinadas pela posição de queda do Uke</li> <li>• Adotar a voz correta, consoante se trate de castigos ou de vantagens</li> <li>• Identificar qual o melhor local da área de combate para se posicionar</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra com facilidade a coordenação entre a voz e o respetivo gesto, quer na atribuição de vantagens, quer na aplicação de castigos</li> <li>• Atua com determinação na sua atuação enquanto árbitro</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação de um teste prático de arbitragem em competições</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Ética e conduta

- 3.4.1. "Dress Code"
- 3.4.2. Comportamento do treinador em competições

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar as distintas fases duma competição, onde se aplica os blocos de finais</li> <li>• Diagnosticar os comportamentos incorretos do treinador</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa o vestuário adequado nos blocos de finais e nas eliminatórias</li> <li>• Promove o <i>fair-play</i> enquanto agente da modalidade</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análise vídeo do comportamento de treinadores e respetivos procedimentos a adotar</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador de Judo (Grau IV), com a categoria mínima de árbitro "Internacional (Continental)", e ser árbitro no ativo ou elemento do Conselho/Comissão de Arbitragem (Nacional ou Internacional)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Organização e regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. SPORT ORGANIZATION RULE (SOR) INTERNATIONAL JUDO FEDERATION	8	4/4
4.2. CANDIDATURA A GRANDES EVENTOS	8	4/4
4.3. PLATAFORMAS INFORMÁTICAS FPJ, IPDJ E COP	8	4/4
Total	24	12 / 12

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Sport Organization Rule (SOR) International Judo Federation

- 4.1.1. Programas e Sistemas de Provas
- 4.1.2. *World Ranking List* e Sistema de Qualificação Olímpica
- 4.1.3. Procedimentos e logística para inscrição participação em eventos FIJ
- 4.1.4. Protocolo Desportivo eventos FIJ
- 4.1.5. Regulamentação específica para Veteranos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a tipologia de competições reconhecidas pela FIJ
- Associar os diversos sistemas de provas oficiais a cada evento relevante
- Identifica regras do WRL
- Descrever e analisar o sistema de qualificação da modalidade para os Jogos Olímpicos
- Perspetivar as etapas necessárias e respetivas normas para participação nos eventos FIJ (inscrição judobase, reserva de alojamento, acreditação, nacionalidade, responsabilidades)
- Planear a participação de uma equipa num grande evento
- Diferenciar a regulamentação específica para atletas veteranos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e distingue os diversos eventos FIJ e respetivos sistemas de competição
- Descreve e relaciona a tipologia dos eventos e a sua valorização na *World Ranking List* e Qualificação para os Jogos Olímpicos
- Planeia, elabora e ajusta o plano competitivo para um atleta, tendo como objetivos a subida no *World Ranking List* e a Qualificação para Jogos Olímpicos
- Planeia a participação de uma delegação nacional num grande evento internacional em todas as suas etapas
- Identifica as especificidades das provas de veteranos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Trabalho Prático – planeamento de participação internacional



## SUBUNIDADE 2.

**4.2. Candidatura a grandes eventos**

- 4.2.1. Requisitos para organização de Grandes Eventos EJU/IJF
- 4.2.2. Informação a incluir num livro de Candidatura (Bid Book)
  - a. Experiência e motivação
  - b. Informação Especifica da Logística Desportiva (Pavilhão, Alojamento, Transporte, Antidoping, Vistos, locais de treino, sorteio e pesagens....)
  - c. Condições Financeiras
  - d. Apoios de Entidades Oficias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e enumerar as necessidades para a organização de um grande evento internacional</li> <li>• Compilar, selecionar e organizar a informação necessária para um Livro de Candidatura</li> <li>• Elaborar um bidbook de Candidatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisa e identifica as necessidades e capacidades de organização de um grande evento</li> <li>• Identifica os pontos fracos e pontos fortes de uma candidatura</li> <li>• Produz um bidbook para a organização de um grande evento internacional, com todas as informações necessárias, para ser presente a uma Entidade internacional</li> </ul>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de um Bidbook de candidatura à organização de um evento internacional

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Plataformas informáticas FPJ, IPDJ e COP**

- 4.3.1. Extranet IPDJ
- 4.3.2. Plataforma Sistemas de Informação e Execução de Contratos-Programa
  - a. Formação de Recursos Humanos
  - b. Atividades Regulares
  - c. Eventos Internacionais
  - d. Desporto para Todos
- 4.3.3. Prodesporto
- 4.3.4. Plataforma COP
- 4.3.5. Plataforma FPJ
  - a. Inscrições
  - b. Revalidações
  - c. Inscrições em Eventos
  - d. Graduações
  - e. Gestão das Competições

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as diferentes plataformas de apoio à gestão desportiva de forma expedita e integrada</li> <li>• Elaborar planos de intervenção que permitam um suporte efetivo ao desenvolvimento da modalidade</li> <li>• Preparar equipas internas das Associações Distritais e Federativas que permitam responder assertivamente às necessidades de organização da modalidade</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferentes plataformas e as suas diferentes valências para auxílio à gestão desportiva</li> <li>• Coordena as equipas de gestão, articulando com qualidade as capacidades individuais de cada elemento, melhorando a eficiência dos processos de trabalho</li> </ul>
---	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Cumulativamente:

- Teste Escrito de avaliação de conhecimentos.
- Avaliação da utilização das diferentes plataformas de acordo com as autorizações de utilização possíveis para cada uma das plataformas acessíveis

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<p>Treinador de Judo (Grau IV) e deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter experiência de três anos em organização logística de participação de Delegações Nacionais em eventos no estrangeiro e dominar os diversos sistemas de competição aprovados e reconhecidos no S.O.R. (Sport Organization Rules da FIJ)</li> <li>• ter experiência de três anos do ponto de vista de organizador de eventos e respetivos processos de candidatura assim como na utilização das plataformas informáticas de apoio à gestão desportiva</li> </ul>
----------------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Metodologia do treino específica do Judo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. BASES NEUROMUSCULARES, METABÓLICAS E TÉCNICAS DO TREINO NO JUDO	8	3/5
5.2. METODOLOGIA DO TREINO: SUA APLICAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DA PERFORMANCE DESPORTIVA E REABILITAÇÃO PÓS-LESÃO PARA A COMPETIÇÃO	5	1/4
5.3. TECNOLOGIA, TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS E POTÊNCIA	4	2/2
5.4. MODELOS DE PERIODIZAÇÃO E PLANEAMENTO DO TREINO NO JUDO DE ALTO RENDIMENTO	8	3/5
5.5. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO NO JUDO	10	4/6
Total	35	13 / 22

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Bases neuromusculares, metabólicas e técnicas do treino no Judo

- 5.1.1.** Ação muscular e sua relação com o Judo:
- Tipos de ação muscular e metabólica utilizadas no Judo
  - Inter-relação da ação muscular nos movimentos do Judo (técnicas) e na manutenção da postura
- 5.1.2.** Mudanças sistémicas no treino concorrente e no destreino no Judo:
- Destreino em relação ao músculo esquelético e aos sistemas metabólicos no Judo
  - O Treino concorrente da Força vs. Resistência e restantes capacidades motoras no Judo
- 5.1.3.** Avaliação das propriedades musculares em relação ao Judo:
- Dinamómetros mecânicos (*Isocontrol, Chronojump, Biodex, Encoder*)
  - Tensiomiografia – propriedades contráteis dos músculos
- 5.1.4.** Avaliação das capacidades técnicas em relação ao Judo:
- O Perfil Técnico-tático de um atleta de alto rendimento
  - Analyser* – Programa de observação e análise do desempenho em situação de competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os tipos de ação muscular e metabólica utilizadas no Judo
- Dominar as mudanças sistémicas no treino concorrente e no destreino no Judo ao nível neuromuscular e metabólico
- Avaliar as propriedades musculares em relação ao Judo, através de diferentes dinamómetros e da tensiomiografia
- Observar e analisar o desempenho de atletas em situação de competição, através do *Analyser*

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os tipos de ação muscular e metabólica utilizadas no Judo
- Domina as mudanças sistémicas no treino concorrente e no destreino no Judo ao nível neuromuscular e metabólico
- Avalia as propriedades musculares em relação ao Judo, através de diferentes dinamómetros e da tensiomiografia
- Observa e analisa o desempenho em situação de competição, através do *Analyser*

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação em contexto de prática simulada
- ou
- Apresentação de trabalho com discussão oral

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Metodologia do Treino: Sua aplicação no desenvolvimento da performance desportiva e reabilitação pós-lesão para a competição

- 5.2.1.** Contextualização: como podemos adaptar o treino das capacidades motoras ao Judo:
- As capacidades condicionais e a sua relação com os requisitos de coordenação e cognitivos no Judo
  - Progressão na dificuldade da carga de trabalho das diferentes capacidades motoras em relação à especificidade do Judo
- 5.2.2.** Metodologia de carga de trabalho das capacidades motoras no Judo:
- Treino das capacidades motoras e a necessidade de trabalhar com sobrecarga
  - Integração da carga de trabalho das capacidades motoras com os outros recursos
- 5.2.3.** Integração da carga de trabalho das capacidades motoras no planeamento e programação de Judo.
- As capacidades motoras no treino integrado de programação de longo prazo. Exemplos baseados no Judo
  - As capacidades motoras no treino integrado de blocos de preparação - programação de competição. Exemplos baseados em Judo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Contextualizar e adaptar o treino das capacidades motoras ao Judo
- Utilizar a metodologia da carga de trabalho das capacidades motoras no Judo
- Realizar a integração da carga de trabalho das capacidades motoras no planeamento e programação de Judo a longo prazo e de blocos de preparação

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Contextualiza e adapta o treino das capacidades motoras ao Judo
- Utiliza a metodologia da carga de trabalho das capacidades motoras no Judo
- Realiza a integração da carga de trabalho das capacidades motoras no planeamento e programação de Judo a longo prazo e de blocos de preparação

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação em contexto de prática simulada
- ou
- Apresentação de trabalho com discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Tecnologia, treino das capacidades motoras e potência

- 5.3.1.** Tecnologia, equipamentos e treino geral das capacidades motoras:
- Equipamentos para a carga de orientação geral com respeito à especificidade do Judo
  - Outros equipamentos relacionados às cargas de orientação geral
- 5.3.2.** Tecnologia, equipamentos e treino específico das capacidades motoras em relação ao Judo:
- Equipamentos para cargas de trabalho de orientação direcionada e específica relacionadas às habilidades específicas do Judo
  - As diferentes tecnologias e a sua relação com a avaliação e controlo do treino e competição
- 5.3.3.** Tecnologia em avaliação das capacidades motoras de força e potência muscular e resistência aeróbia e anaeróbia:
- Utilização de codificadores lineares e rotativos para avaliação da força e potência muscular
  - Sistemas integrados de avaliação muscular e de capacidade metabólica

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e utilizar corretamente as novas tecnologias/vários equipamentos, no âmbito da avaliação das diferentes capacidades motoras e de potência, da orientação da carga, e da competição</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica e utiliza novas tecnologias/vários equipamentos no âmbito da avaliação das diferentes capacidades motoras e de potência, da orientação da carga, e da competição</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação em contexto de prática simulada ou</li> <li>Apresentação de trabalho com discussão oral</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

## 5.4. Modelos de periodização e planeamento do treino no Judo de alto rendimento

- 5.4.1. Vantagens e Desvantagens dos Diferentes Modelos de Periodização e Planeamento no Judo
- 5.4.2. Seleção dos modelos de periodização e planeamento de acordo com a idade e a experiência do atleta
- 5.4.3. Caracterização da Intensidade e volume da carga de treino e a sua distribuição nos microciclos, mesociclos e macrociclos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as vantagens e desvantagens dos diferentes modelos de periodização e planeamento no Judo</li> <li>Selecionar os modelos de periodização e planeamento de acordo com a idade e a experiência do atleta</li> <li>Caracterizar a Intensidade e volume da carga de treino e a sua distribuição nos microciclos, mesociclos e macrociclos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as vantagens e desvantagens dos Diferentes Modelos de Periodização e Planeamento no Judo</li> <li>Seleciona os modelos de periodização e planeamento de acordo com a idade e a experiência do atleta</li> <li>Caracteriza a Intensidade e volume da carga de treino e a sua distribuição nos microciclos, mesociclos e macrociclos</li> <li>Identifica os parâmetros da carga e fadiga em treino</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação em contexto de prática simulada ou</li> <li>Apresentação de trabalho com discussão oral</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 5.5. Avaliação e controlo do treino no judo

- 5.5.1. Vantagens e Desvantagens dos Diferentes Testes de Avaliação Física Geral e Específica
- 5.5.2. O controlo do treino efetuado em laboratório e no terreno, aplicados ao Judo (Composição corporal, testes de  $VO_2$  máx, das diferentes formas de manifestação de força, SJFT, JMG, COPTTEST, etc.)
- 5.5.3. Interpretação de resultados de vários testes, elaboração de curvas de força e prescrição do treino
- 5.5.4. Monitorização e controlo da carga de treino e fadiga
- 5.5.5. As Tabelas Classificativas como uma ferramenta na ajuda da avaliação e prescrição do treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as vantagens e desvantagens dos diferentes testes de avaliação da Aptidão Física Geral e Específica
- Aplicar testes de avaliação e controlo do treino adequados ao escalão, 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
- Identificar os parâmetros da carga e fadiga em treino
- Elaborar Tabelas Classificativas no âmbito dos resultados de gerais e específicos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as vantagens e desvantagens dos diferentes testes de avaliação da Aptidão Física Geral e Específica
- Aplica testes de avaliação e controlo do treino adequados ao escalão e sabe interpretar e apresentar os resultados obtidos
- Identifica os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório, de terreno e interpreta os resultados obtidos
- Identifica os parâmetros da carga e fadiga em treino
- Elabora Tabelas Classificativas no âmbito dos resultados de gerais e específicos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Judo (Grau IV) com Mestrado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo e prática de 8 ou mais anos na orientação de Judocas nas etapas de Rendimento e Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Biomecânica

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. REVISÃO DE NOÇÕES DE BASE	1	1/0
6.2. OBSERVAÇÃO BIOMECÂNICA AO SERVIÇO DA MELHORIA DA EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DE JUDO	5	0/5
Total	6	1 / 5

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Revisão de noções de base

- 6.1.1. As leis do movimento de Newton
- 6.1.2. Exemplos práticos no Judo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar adequadamente os pontos essenciais para poder analisar a performance técnica de judocas de elite

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Contextualiza as leis do movimento no contexto da prática do judo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- OU
- Realização de trabalho com apresentação e discussão oral

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Observação biomecânica ao serviço da melhoria da eficácia das técnicas de Judo

- 6.2.1. Análise da sucessão de movimentos, músculos e tipos de produção de força envolvidos
- 6.2.2. Análise da postura ideal do adversário no momento do ataque (base de sustentação, ângulos articulares, movimentação)
- 6.2.3. Análise do uso e da colocação dos pés: para otimizar a entrada do ataque, e para criar o desequilíbrio ideal utilizando o princípio de ação reação e a modulação do atrito
- 6.2.4. Análise dos pontos de apoio, pontos de aplicação de força e alavanca necessários para criar momentos de força simples e duplos de projecção
- 6.2.5. Análise dos ângulos articulares ideais para criar o impulso de projecção
- 6.2.6. Análise das situações de controlo no chão e nas pegas (pressão, atrito, ângulos, ação reação).
- 6.2.7. Análise de situações de defesa em pé e no chão (base de sustentação, deslocamento e atrito,
- 6.2.8. Análise de artigo científico sobre a biomecânica de técnicas de judo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Determinar adequadamente os principais critérios de êxito da execução de técnicas de judo na análise biomecânica
- Determinar adequadamente os critérios de observação e correcção da execução técnica em situação de treino e competição no judo
- Interpretar adequadamente os artigos científicos relacionados com a biomecânica de técnicas de judo
- Dominar corretamente a utilização de programa de análise biomecânica

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recorrendo a imagética, a um parceiro, a análise de fotografias ou de vídeos, analisa a qualidade de execução de técnicas de ataque e defesa em judo, justificando em termos biomecânico os pontos fortes e fracos desta execução
- Identifica os músculos e movimentos envolvidos nas técnicas especiais dos seus atletas e as melhores formas de os treinar
- Lê e retira os pontos essenciais pela prática, de artigos científicos sobre a biomecânica de técnicas de judo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- ou
- Realização de trabalho com apresentação e discussão oral

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Judo Grau IV com Licenciatura em Biomecânica e experiência de 3 anos em Biomecânica Desportiva



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Nutrição

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ANÁLISE DA LITERATURA SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO JUDOCA	7	6/1
7.2. AVALIAÇÃO E MELHORIA DA DIETA DO JUDOCA	7	1/6
Total	14	7 / 7

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Análise da literatura sobre a alimentação do judoca

- 7.1.1. O equilíbrio alimentar no judoca (necessidades, realidade, boas praticas)
- 7.1.2. A gestão da perda de peso (métodos, consequências, boas praticas)
- 7.1.3. Alimentação e performance no judoca (alimentos, hidratação e suplementação; antes, durante e depois o esforço)
- 7.1.4. Pesquisa bibliográfica para se manter atualizado

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Dominar adequadamente os conceitos de nutrição desportiva abordados nos níveis II e III, reforçados no contexto do judo e desportos de combate
- Interpretar corretamente os artigos científicos relacionados com as temáticas abordadas
- Dominar a pesquisa bibliográfica sobre a nutrição desportiva e em particular no judoca

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Procura, lê e interpreta artigos científicos sobre a alimentação do desportista e em particular do judoca, para poder se manter atualizado e atuar de forma eficaz e pluridisciplinar sobre
- O equilíbrio alimentar, a gestão adequada do peso, a optimização do plano alimentar (antes, durante e depois da competição), dos seus judocas elites

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- ou
- Realização de trabalho com apresentação e discussão oral

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Avaliação e melhoria da dieta do judoca

- 7.2.1. Análise e melhoria do equilíbrio alimentar, hidratação e suplementação em período de treino
- 7.2.2. Análise e melhoria do plano alimentar de competição (antes, durante e após)
- 7.2.3. Avaliação do estado nutricional (balanço energético, sinais de desidratação e hipertermia, análise de sangue, distúrbio alimentar)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Dominar corretamente a realização de um inquérito alimentar:
  - para avaliar o equilíbrio alimentar dos seus judocas elite e propor melhorias ou orientar para um nutricionista;
  - e para avaliar o plano alimentar de competição dos seus judocas de elite e propor melhorias ou orientar para um nutricionista
- Determinar adequadamente o estado nutricional dos seus judocas de elite

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Realiza, calcula e interpreta um diário nutricional preenchido por um judoca de elite, e tem capacidade de propor soluções para melhorar o equilíbrio alimentar e o plano de competição deste atleta, ou quando for necessário de o orientar para um nutricionista
- Domina os métodos de avaliação do estado nutricional dos seus atletas e interpreta os resultados numa ótica de prevenção

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- ou
- Realização de trabalho com apresentação e discussão oral

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador de Judo (Grau IV), com formação superior (licenciatura) em nutrição. Preferencialmente com experiência no âmbito da nutrição no judoca ou em desporto com categorias de peso

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Sistemas de observação de desempenho de atletas e estudo de adversários

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. METODOLOGIA APLICADA À OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICO-TÁTICA	6	2/4
8.2. ANÁLISE DE VÍDEO ATRAVÉS DE PROGRAMA COMPUTACIONAL COMO INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO	7h30	2h30/5
8.3. PERSPETIVA DE ANÁLISE TEMPORAL DO COMBATE	6h30	2h30/4
Total	20	7 / 13

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Metodologia aplicada à observação e análise técnico-tática

#### 8.1.1. Métodos de observação e análise técnico-tática no judo

- Direta e Indireta
- Observação e análise do atleta e do adversário

#### 8.1.2. Formas de análise técnico-tática

- Visual, notacional, vídeo, programa computacional

#### 8.1.3. Fases do processo de observação

- Recolha, Preparação e Aplicação

#### 8.1.4. Instrumentos Observação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os métodos de observação e análise técnico-tática no judo
- Distinguir e selecionar as formas de análise
- Organizar e preparar o processo de observação em treino e em competição
- Adotar corretamente o instrumento de observação adequado ao treino e à competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os métodos a utilizar na observação e análise técnico-tática no judo
- Distingue as formas de análise e seleciona a mais eficaz em contexto de treino e em contexto de competição
- Organiza e prepara o processo de observação em treino e em competição
- Utiliza o instrumento de observação mais adequado aos diferentes contextos (treino e competição)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
  - Avaliação em contexto de prática simulada
- ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral

## SUBUNIDADE 2.

## 8.2. Análise de vídeo através de programa computacional como instrumento de observação

### 8.2.1. Categorização e variáveis a analisar:

- Lateralidade
- Kumikata
- Postura
- Ataque (direto, Kaeshi-waza, Renraku-Waza, Renzoku-Waza)
- Tipologia das técnicas em nagewaza e katamewaza
- Direções do ataque

### 8.2.2. Análise do sistema de ataque em nagewaza

- Em Ai-Yotsu e em Kenka –Yotsu

### 8.2.3. Análise do sistema de ataque na transição pé-solo

- Em Ai-Yotsu e em Kenka –Yotsu

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os métodos e instrumentos de observação e análise técnico-tática no judo
- Classificar e organizar as categorias de observação
- Interpretar as diferentes variáveis perante adversários em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu através de um programa computacional de Sistema de Observação
- Observar, catalogar e analisar o sistema de ataque em pé, no solo e na transição pé-solo do atleta e do adversário

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente os métodos e instrumentos de observação e análise técnico-tática em contexto competitivo e treino
- Classifica e organiza as categorias técnico-táticas a observar
- Interpreta, identifica e caracteriza as diferentes variáveis num combate com adversários em Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu
- Observa, cataloga e analisa o sistema de ataque do atleta e do adversário de pé, solo e transição pé-solo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
  - Avaliação em contexto de prática simulada
- ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

## 8.3. Perspetiva de análise temporal do combate

### 8.3.1. Análise temporal do combate através de programa computacional, segundo:

- Os períodos de atividade e períodos de pausa
- As pontuações sofridas e marcadas
- As punições do atleta e dos adversários
- As razões de punição para o atleta e para o adversário

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e identificar os dados da análise temporal em contexto de competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta, identifica e descreve corretamente os dados da análise temporal em contexto competitivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
  - Avaliação em contexto de prática simulada
- ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral

#### PERFIL DO FORMADOR

Treinador de Judo (Grau IV), com experiência de pelo menos 5 anos na orientação e preparação de atletas nas etapas do Rendimento e do Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. O treino de judocas portadores de deficiências na etapa do alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO E DE RENDIMENTO DE ATLETAS PARALÍMPICOS	2	1/1
9.2. FORMAÇÃO DE TREINADORES PARA ORIENTAÇÃO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO COM DEFICIÊNCIA	3	1/2
9.3. COMPETIÇÃO PARALÍMPICA E SURDOLÍMPICA	3h30	1h30/2
9.4. POLÍTICAS DESPORTIVAS DE INTEGRAÇÃO	1h30	0/1h30
Total	20	7 / 13

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Avaliação e controlo de treino e de rendimento de atletas paralímpicos

- 9.1.1. Adaptação de programas avançados de avaliação e controlo de treino para atletas paralímpicos
- 9.1.2. Adaptação de programas avançados de avaliação de capacidade de rendimento desportivo dos judocas e equipas paralímpicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar programas avançados de avaliação e controlo de treino
- Selecionar programas de avaliação e controlo de treino mais adequados a atletas paralímpicos
- Adotar programas de avaliação de capacidade de rendimento desportivo que melhor se adaptam a atletas paralímpicos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica programas avançados de avaliação e controlo de treino
- Seleciona programas de avaliação e controlo de treino mais adequados a atletas paralímpicos
- Adota programas de avaliação de capacidade de rendimento desportivo que melhor se adaptam a atletas paralímpicos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Avaliação em contexto de prática simulada  
ou
- Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral

SUBUNIDADE 2.

### 9.2. Formação de treinadores para orientação de atletas de alto rendimento com deficiência

- 9.2.1. Comunicação com atletas cegos, surdos e surdo-cegos
- 9.2.2. Metodologias de treino de atletas de alto rendimento com deficiência: segregação, integração e inclusão
- 9.2.3. Especificidades do treino inclusivo: vantagens e desvantagens

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever palavras-chave em língua gestual</li> <li>• Interagir com atletas cegos, de baixa visão, surdos e surdo-cegos</li> <li>• Distinguir e interpretar metodologias de treino em ambientes segregados, integrados e inclusivos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve palavras-chave em língua gestual</li> <li>• Estabelece uma comunicação básica com os atletas cegos, de baixa visão, surdos e surdo-cegos</li> <li>• Distingue e interpreta metodologias de treino em ambientes segregados, integrados e inclusivos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste Escrito</li> <li>• Avaliação em contexto de prática simulada ou</li> <li>• Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

### 9.3. Competição paralímpica e surdolímpica

- 9.3.1. Especificidade das regras de arbitragem das competições paralímpicas e surdolímpicas
- 9.3.2. Conduta e linguagem do treinador durante o shiai
- 9.3.3. Circuito internacional das competições de Judo Paralímpico e Judo Surdolímpico
- 9.3.4. A evolução do Judo de competição Paralímpico e Surdolímpico a nível internacional (potências internacionais, seus treinadores e atletas)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras específicas de arbitragem das competições paralímpicas e surdolímpicas</li> <li>• Diferenciar as técnicas de conduta e de linguagem durante o shiai paralímpico e surdolímpico</li> <li>• Perspetivar e planificar a participação de atletas paralímpicos e surdolímpicos no circuito internacional.</li> <li>• Interpretar a evolução do Judo Paralímpico e Surdolímpico no contexto internacional</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as regras específicas de arbitragem das competições paralímpicas e surdolímpicas</li> <li>• Diferencia as técnicas de conduta e de linguagem durante o shiai paralímpico e surdolímpico</li> <li>• Perspetiva e planifica a participação de atletas paralímpicos e surdolímpicos no circuito internacional</li> <li>• Interpreta a evolução do Judo Paralímpico e Surdolímpico no contexto internacional</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste Escrito</li> <li>• Avaliação em contexto de prática simulada ou</li> <li>• Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

### 9.4. Políticas desportivas de integração

- 9.4.1. Políticas desportivas de integração de atletas de alto rendimento paralímpico e surdolímpico
- 9.4.2. Formação de equipas técnicas com valências para o Judo Adaptado
- 9.4.3. Desenvolvimento sustentado e estruturado do Judo Paralímpico e Surdolímpico

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar e participar em políticas desportivas de integração de alto rendimento paralímpico e surdolímpico</li> <li>• Preparar técnicos com valências para trabalharem com atletas nas diversas áreas do Judo adaptado</li> <li>• Diagnosticar o estágio de desenvolvimento do Judo Paralímpico e Surdolímpico e planificar o seu crescimento sustentado e estruturado</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisa criticamente as políticas desportivas de integração de alto rendimento paralímpico e surdolímpico</li> <li>• Domina as técnicas básicas para trabalhar com atletas nas diversas áreas do Judo adaptado</li> <li>• Diagnostica o estágio de desenvolvimento do Judo Paralímpico e Surdolímpico e planifica o seu crescimento sustentado e estruturado</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste Escrito</li> <li>• Avaliação em contexto de prática simulada</li> </ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação de um trabalho em vídeo com discussão oral</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Judo Grau IV com experiência de 3 anos em Judo Paralímpico e Surdolímpico de Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

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

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. DO TALENTO AO ALTO RENDIMENTO: INDICADORES DE ACESSO À EXCELÊNCIA NO JUDO	10	5/5
10.2. ENQUADRAMENTO LEGAL DO ATLETA INSERIDO NO ALTO RENDIMENTO	8	5/3
10.3. CARACTERÍSTICAS DA PREPARAÇÃO DE JUDOCAS NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO	7	5/2
Total	25	15 / 10

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. Do talento ao alto rendimento: indicadores de acesso à excelência no Judo

10.1.1. Fatores antropométricos e de composição corporal

10.1.2. Fatores de Aptidão Física

10.1.3. Fatores Técnicos

10.1.4. Fatores Táticos

10.1.5. Fatores Psicológicos

10.1.6. Fatores Sociais

10.1.7. Adaptação ao esforço físico do Judo e capacidade de treinabilidade nas dimensões psicológica, física e técnico-tática

10.1.8. Dimensão comportamental

10.1.9. A criação de ferramentas de acesso a alguns fatores do rendimento desportivo: As Tabelas Classificativas de Aptidão Física

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar e prever os fatores ou indicadores de acesso à excelência no Judo, como forma de deteção e desenvolvimento do talento no Judo
- Identificar e caracterizar os fatores que definem o talento no Judo e o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica
- Discutir, escolher e propor as ferramentas mais adequadas ao escalão etário em questão

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza e prediz quais os fatores ou indicadores de acesso à excelência no Judo, como forma de deteção e desenvolvimento do talento no Judo
- Identifica e caracteriza os fatores que definem o talento no Judo e o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica
- Discute, escolhe e propõe as ferramentas mais adequadas ao escalão etário em questão

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de trabalho com discussão oral



## SUBUNIDADE 2.

**10.2. Enquadramento legal do atleta inserido no alto rendimento**

- 10.2.1. Acesso e permanência nos diferentes projetos de apoio ao alto rendimento
- 10.2.2. Enquadramento e definição de *doping* no Desporto e no Judo
- 10.2.3. Valor do combate à dopagem na defesa à integridade desportiva
- 10.2.4. Passaporte Biológico do praticante desportivo: Evolução temporal de parâmetros bioquímicos e resultados desportivos
- 10.2.5. Importância da lista de substância e métodos proibidos no desporto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Discutir com pertinência e propor alternativas a cada um dos diferentes subsistemas de apoio para o acesso e permanência para a preparação de atletas de alto rendimento
- Dominar adequadamente os aspetos do *Doping*, das listas de substâncias e métodos proibidos e do Passaporte Biológico

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Discute e propõe alternativas a cada um dos diferentes subsistemas de apoio para o acesso e permanência para a preparação de atletas de alto rendimento
- Domina os aspetos do *Doping*, das listas de substâncias e métodos proibidos e do Passaporte Biológico

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- ou
- Apresentação de trabalho com discussão oral

## SUBUNIDADE 3.

**10.3. Características da preparação de judocas no âmbito do alto rendimento**

- 10.3.1. O resultado desportivo e a eficiência competitiva como elementos importantes no planeamento, no desenvolvimento e na avaliação do processo de preparação de atletas de alto rendimento
- 10.3.2. A preparação de atletas de alto rendimento: um processo integrado de treino (componentes: física, mental e técnico-tático)
- 10.3.3. O carácter individual do treino de atletas de alto rendimento
- 10.3.4. Avaliação das necessidades, a prescrição do treino e análise de desempenho
- 10.3.5. Avaliação da quantidade de treino (QT) de alto rendimento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar a importância que o resultado desportivo e a eficiência competitiva assumem no processo de planeamento, no desenvolvimento e na avaliação da preparação de atletas de alto rendimento
- Distinguir 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
- Caracterizar e avaliar a quantidade de treino (QT) de alto rendimento

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Interpreta o resultado desportivo e estabelece a eficiência competitiva como elementos fundamentais no processo de planeamento, no 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
- Caracteriza e avalia a quantidade de treino (QT) de alto rendimento

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- ou
- Apresentação de trabalho com discussão oral

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador de Judo (Grau IV), com prática de 8 ou mais anos na orientação de Judocas nas últimas etapas de Rendimento e Alto Rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 11. *Coaching* no Judo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. PRINCÍPIOS DO <i>COACHING</i>	3	1h30/1h30
11.2. ESTILOS DE <i>COACHING</i>	3	1h30/1h30
11.3. <i>COACHING</i> NA PRÁTICA	3	1h30/1h30
11.4. O CONTEXTO DO <i>COACHING</i>	3	1h30/1h30
Total	12	6 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 11.1. *Princípios do coaching*

- 11.1.1. Quem sou eu como *coach*
- 11.1.2. Os meus objetivos de *coaching*
- 11.1.3. Como desenvolver um *coaching* eficaz

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer que o processo de *coaching* resulta da interação entre as características, comportamentos, preferências e objetivos de ambas as partes envolvidas
- Aplicar os princípios do *coaching* ao Judo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece como as suas características influenciam o processo de *coaching*
- Identifica os seus objetivos pessoais enquanto *coach*
- Aplica comportamentos eficazes no processo de *coaching*

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão com base nas experiências individuais dos treinadores
- *Role-modeling*
- Casos práticos
- Trabalho em grupo

SUBUNIDADE 2.

### 11.2. *Estilos de coaching*

- 11.2.1. A liderança no *coaching*
- 11.2.2. O modelo *GROW*
- 11.2.3. Barreiras e erros no *coaching*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes formas de *coaching*
- Reconhecer as suas vantagens e desvantagens

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os diferentes estilos de liderança e as suas implicações para o processo de *coaching*
- Reconhece a perspectiva situacional da liderança
- Aplica na prática o modelo *GROW*

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Discussão com base nas experiências individuais dos treinadores
- *Role-modeling*
- Casos práticos
- Trabalho em grupo

## SUBUNIDADE 3.

**11.3. Coaching na prática**11.3.1. Desafios no processo de *coaching*11.3.2. O *coaching* enquanto diálogo11.3.3. Inteligência emocional como catalisador do *coaching***COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer que o processo de *coaching* é co-construído e que como tal depende do envolvimento e abordagem de ambas as partes envolvidas
- Reconhecer a importância do desenvolvimento da inteligência emocional no *coaching*

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica formas de lidar com os desafios inerentes aos processos de *coaching*
- Reconhece os diferentes estádios do processo de *coaching*
- Reconhece o papel e a influência dos diferentes interlocutores

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Discussão com base nas experiências individuais dos treinadores
- *Role-modeling*
- Casos práticos
- Trabalho em grupo

## SUBUNIDADE 4.

**11.4. O contexto do Coaching**11.4.1. A relação entre *coach* e *coachee*: justiça, reputação e confiança11.4.2. O papel da cultura do clube na eficácia do *coaching*

11.4.3. A importância da segurança psicológica

11.4.4. Criação da organização que aprende ao longo do tempo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar corretamente o papel dos pilares relacionais no *coaching*
- Reconhecer que a relação ocorre num contexto mais alargado que a influencia significativamente

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece como os pilares relacionais influenciam a natureza e dinâmica da relação
- Reconhece como a cultura do clube modela os comportamentos e as relações
- Aplica os princípios que ajudam a criar uma organização em constante aprendizagem

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Discussão com base nas experiências individuais dos treinadores
- *Role-modeling*
- Casos práticos
- Trabalho em grupo

**PERFIL DO FORMADOR**Titular de TPTD de Judo Grau IV com Licenciatura em Psicologia e Pós-graduação em *Coaching* Desportivo

# c. Organização da Formação



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

- ↳ Grau IV – Graduação mínima de 4º 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>



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.