



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

CIRCULAR N° 308/17

ASSUNTO: Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes de 1º Ano

Lisboa, 29 de novembro de 2017

Exmos. Senhores,

Como foi referido anteriormente, no âmbito do Projeto **“Judo 4 ALL”**, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º ano, nos dias 17, 18 e 19 de dezembro, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã.

Este estágio tem como objetivos:

1. Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano);
2. Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado;
3. Realizar uma bateria de testes, no âmbito Físico;
4. Realizar uma observação Técnico-tático;
5. Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

PROGRAMA

Responsáveis pelo Estágio: Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva, Paulo Nogueira, Tiago Silva e Abel Louro.

Local - Pavilhão Municipal N°1 – Lousã

Alojamento - Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce

Custos de participação a expensas próprias:

Diária (Dormida, pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e dormida) - 27.50€



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

Convocados

Zona	Atleta Selecionado	Clube	OBS
Zona Norte	Gonçalo Ginestal	DCE	
	Tomás Ginestal	DCE	
	Leri França	JC Viseu	
	Maria Rocha	ESFP	
	Constança Alves S	SC Beira-mar	
	Joana Raquel Morgado	Juvalença	
	Beatriz Pedreira	Juvalença	
	Francisco da Silva	BFC	
	Ricardo Lopes	Jucaminha	
	Joana Morgado	Juviana	
Zona Centro	<i>Aguarda-se a realização do Encontro da 1ª Fase</i>		
Zona Centro Sul	Afonso Folgado	EJAH	
	Bárbara Carriço	EJAH	
	Maria Rosário	EJAH	
	João Batista	A C Fundanense	
	João Gardete	AJCB	
	António Mega	AJCB	
	Ângela Carriço	EJAH	
	Miguel Raposo	EJAH	
	João Gregório	EJAH	
	Catarina Drogas	Colégio Luso Britânico - Elvas	
Assoc. Ilha Terceira	Ana Sousa	CJPV	
	Rodrigo Câmara	CJPV	
	Ana Clara Ávila	JCSC	
Zona de Lisboa	<i>Aguarda-se a realização do Encontro da 1ª Fase</i>		
AJRAM	Leonor Gomes	JCM	
	Rui Costa	CNF	
	João Martins	GDA	
Assoc. Setúbal	<i>Aguarda-se a realização do Encontro da 1ª Fase</i>		
Zona Sul	Rodrigo Vale	JC Algarve	
	Tiago Feliciano	ACD Ferragudo	
	Sofia Lapa	ACD Ferragudo	
	Cristiano Gherman	JC Portimão	
	Luís Veiga	JC Portimão	
	Daniel Jesus	JC Portimão	
	Lorena Marcolino	JC Portimão	
	Aixa Marcolino	JC Portimão	
	José Pedro Nobre	JC Portimão	
Ema Rodrigues	JC Portimão		
Assoc. Arq. Açores	<i>Aguarda-se a realização do Encontro da 1ª Fase</i>		



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de Judo

Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano	
CONTEÚDOS PRINCIPAIS	
Avaliação – Manhã 09:30 - 11:00	TREINO I – Tarde 16:30– 18:00
<ul style="list-style-type: none">Avaliação Morfo-funcional (aptidão física e antropométrica)	<ul style="list-style-type: none">Jogos de oposição<i>Yaku-soku-geiko</i> em <i>nage-waza</i>Técnica <i>nage-waza</i>:<ul style="list-style-type: none">✓ Princípio de ação-reação – pegar e puxar o <i>uke</i> executando uma técnica adequada à sua reação✓ Execução de técnicas em movimento de rotação (“a girar”)<i>Randori ne-waza</i> – 4X2 min.<i>Randori nage-waza</i> – 5x3 min.
TREINO II – Manhã 09:30 – 11:00	TREINO III – Tarde 16:30 – 18:00
<ul style="list-style-type: none"><i>Uchikomi</i> e <i>Yaku-soku-geiko</i>Revisão dos conteúdos do dia anteriorTécnica <i>ne-waza</i> – situações de controlo do <i>uke</i> para chegar à imobilização ou chave de braço – utilização das “alavancas”Ligação pé-solo – aplicação dos conteúdos anteriores.<i>Randori ne-waza</i> a partir de ligação pé→solo – 4x3 min.<i>Randori nage-waza</i> – 4x3 min.	<ul style="list-style-type: none"><i>Uchikomi</i> e <i>Yaku-soku-geiko</i>Revisão de conteúdos do dia anteriorTécnica <i>nage-waza</i> – combinações com técnicas de pernas<i>Randori ne-waza</i> por grupos - os elementos lutam entre si (lutas de 2 min.)<i>Randori nage-waza</i> – 4/5x3 min
TREINO IV – Manhã 09:30 – 11:00	
<ul style="list-style-type: none"><i>Uchikomi</i> e <i>Yaku-soku-geiko</i>Revisão de conteúdos do dia anteriorTécnica <i>ne-waza</i>:<ul style="list-style-type: none">✓ Saída de entre pernas✓ Viragem para <i>osaekomi</i> com <i>uke</i> entre pernas<i>Randori</i> no solo – 5x2 min<i>Randori</i> em pé – 4x3 min	



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

Observações:

1. Em todos os treinos será feita uma avaliação técnica.
2. Tal como sucedeu nos treinos realizados nas regiões, e apesar de estarmos em presença de um grupo que, à partida, tem maior capacidade (porque foi selecionado para este estágio), continuará a prevalecer a preocupação em adequar o volume, intensidade e complexidade do treino às capacidades dos judocas.

As características dos treinos deverão ter sempre em conta o nível dos judocas participantes. Deste modo, o(s) treinador(es) deverão ajustar os conteúdos e a carga de treino (volume, intensidade e complexidade) às capacidades daqueles.

Após a finalização da receção da confirmação dos participantes Efetivos no estágio, a Federação poderá selecionar Suplentes da respetiva Zona, na ausência de alguns atletas efetivos.

Todas as inscrições devem ser efetuadas através do seguinte formulário, disponível no link abaixo.

<https://goo.gl/forms/Oip8CHcG63DU58YI2>

Com os melhores cumprimentos e cordiais.

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes