



Federação Portuguesa
de Judo

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

CIRCULAR Nº 313/17

ASSUNTO: Estágio de Juvenis e Cadetes do 1º ano (Região de Lisboa)

Lisboa, 04 dezembro de 2017

Exmos. Senhores,

Como foi referido anteriormente, através das Circulares 291/2017 e 305/2017, 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.

A nível regional (Zonas) já foram realizados, com sucesso, vários estágios, com exceção de Lisboa e Zona Centro (Coimbra), este último a realizar no dia 08 de dezembro de 2017.

Este estágio tem como objetivos:

- (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pela 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; e
- (5) Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

Como inicialmente, a Federação pensava que a Associação de Lisboa iria organizar o mesmo Estágio Regional, selecionando os 10 atletas para o Estágio Nacional, e como é do Vosso conhecimento, enviou aos Clubes uma informação mostrando indisponibilidade para colaborar neste Projeto, a Federação sente-se na obrigação de realizar o mesmo Estágio da Região de Lisboa, para o escalão de Juvenis e Cadetes do 1º ano.

PROGRAMA

Participantes - Aberto a Juvenis e Cadetes do 1º ano dos Clubes de Lisboa.

Data e Local - Dia 8 de dezembro, no Tapete das Piscinas do Jamor do Estádio Nacional, Cruz Quebrada

Horário – 16H00 às 18H00

Responsável pelo Estágio: Tiago Silva.



Federação Portuguesa
de Judo

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

No sentido de se vir a realizar, no futuro, um trabalho de base sustentado e dar-se o mesmo seguimento no estágio nacional, a Federação sugere a realização dos conteúdos abaixo indicados:

| CONTEÚDOS PRINCIPAIS | |
|--|---|
| TREINO I – Manhã 10:30 – 12:00 | TREINO II – Tarde 16:30 – 18:00 |
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Uchi-komi</i> em deslocamento.• <i>Yako-soko-geiko</i> – 2x2 min (trocando de parceiro).• Técnica em <i>tachi-waza</i>: técnica de perna (sugestão: <i>o-uchi-gari</i>).• <i>Randori</i> no solo após ligação pé-solo: 4x2 min (sugestão: <i>tori</i> projeta <i>uke</i> que está de joelhos, ficando este em quatro apoios ou em “posição de guarda”, iniciando-se seguidamente o <i>randori</i>).• <i>Randori</i> em pé 5x3 min. Os dois últimos <i>randoris</i> podem ter seguimento para o solo durante cerca 15 s (máximo) | <ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi</i> em deslocamento.• <i>Trabalho de pegas</i> – <i>pegar, criar um deslocamento e realizar um ataque</i>.• <i>Uchi-komi</i> no solo – duas viragens ou entradas à escolha para imobilização, estrangulamento ou luxação.• Técnica em <i>ne-waza</i>: com <i>uke</i> em quatro apoios, realizar viragem para imobilização, estrangulamento ou luxação• Saídas de imobilização – <i>tori</i> imobiliza e <i>uke</i> tem 10 s para tentar sair – 4x• <i>Randori</i> em <i>ne-waza</i>: iniciar com um judoca em quatro apoios – 4x2 min.• <i>Randori nage-waza</i> – 5x3 min. |

Observações: 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 a Federação selecionará os participantes Efetivos para o Estágio Nacional, e poderá selecionar Suplentes da respetiva Zona, na ausência de alguns atletas efetivos.

Os Clubes de Lisboa devem enviar a sua inscrição até ao próximo dia 7 de dezembro de 2017 através do seguinte formulário:

<https://goo.gl/forms/PQVfk2s8KtXsdmHc2>

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Saudações Desportivas

O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes