

# "IV CONGRESSO NACIONAL DO JUDO"

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

**REFLEXÃO SOBRE: FORMAÇÃO DO JUDOCA PARA O FUTURO**

**"INTRODUÇÃO E APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO/TÁTICO – JUDO"**

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO PARA CRIANÇAS E JOVENS

Hugo Filipe Busano Pinto Ângelo

Orientado por: Professor Doutor Manuel João Coelho e Silva e Professor Doutor Alain Massart

# OBJETIVOS

- ▶ Auxiliar os treinadores a perspetivar um Plano de Carreira a Longo Prazo de um judoca
  - ▶ Proposta de Desenvolvimento Curricular (escalão de Infantis).
- 

# METODOLOGIA

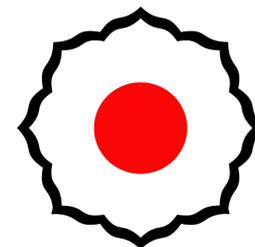
- ▶ Revisão da Literatura
  - Planeamento a longo prazo da carreira do atleta de judo;
  - Propostas de progressão para o ensino do judo a nível técnico e tático.
- ▶ Apresentar uma proposta de Desenvolvimento Curricular (escalão de Infantis).

# DESENVOLVIMENTO DOS JOVENS ATLETAS DO JUDO A LONGO PRAZO

- ▶ Modelo Japonês;
  - ▶ Modelo Francês do ensino do Judo–Jujitsu;
  - ▶ Progressão técnico–pedagógica de ensino do judo do cinto branco ao cinto castanho definida em Portugal;
  - ▶ *Long Term Athlete Development* no Judo.
- 

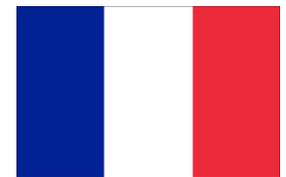
# Modelo Japonês

- ✓ São os fundamentos definidos pela escola fundadora do judo o Kodokan, a escola de Jigoro Kano;
- ✓ Sistema que serve de base para todos os outros, no qual, os programas e as graduações se organizam em Kyus e Dans;
- ✓ Existindo um programa definido para cada graduação: Gokyu.



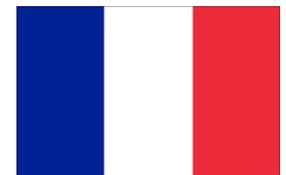
# Modelo Francês do ensino do Judo- Jujitsu

- ✓ Nesta progressão, a federação francesa considera 3 etapas principais para o ensino do judo:
  - Iniciação (do cinto branco ao cinto amarelo - dos 6 aos 8 anos);
  - Aperfeiçoamento Global (do cinto amarelo ao cinto verde - dos 9 aos 12 anos);
  - Aperfeiçoamento Individual (do cinto verde ao cinto castanho - dos 13 aos 15 anos).



# Modelo Francês do ensino do Judo- Jujitsu

- ✓ Seguem sempre as orientações da escola fundadora do judo o Kodokan, escola de Jigoro Kano, acrescentando ao sistema original de graduações (cintos) os cintos bicolores.
- ✓ São propostos conteúdos técnicos e táticos a abordar ao longo das etapas de formação bem como algumas situações de estudo para assimilação dos conteúdos sugeridos.



# Progressão técnico-pedagógica de ensino do judo do cinto branco ao cinto castanho definida em Portugal

- ✓ Veloso, R. & Cachada, J. (2000) no artigo que apresentam na revista JUDO, Revista Técnica Informativa, publicado pela Associação Nacional de Treinadores de Judo;
- ✓ Neste estudo, os autores apresentam uma progressão do cinto branco ao cinto castanho, procurando organizar as graduações, sintonizando os seguintes fatores: idade, graduação e técnicas.



# Progressão técnico-pedagógica de ensino do judo do cinto branco ao cinto castanho definida em Portugal

- ✓ São considerados seis grandes blocos de aprendizagem: quedas; pegadas; solo; em pé; ligação pé solo e competição.
- ✓ São elaboradas tabelas com o resumo dos conteúdos a abordar em função das idades, escalões, graduações e blocos de aprendizagem.



# DESENVOLVIMENTO DOS JOVENS ATLETAS DO JUDO A LONGO PRAZO

## Long Term Athlete Development do Judo Canada LTADM Steering Committee (2006)

- ✓ INÍCIO ATIVO (Sub-7)
- ✓ ABC'S DA ATIVIDADE FÍSICA (Sub-9)
- ✓ APRENDER A TREINAR (Sub-11, Sub-13)
- ✓ TREINAR PARA TREINAR (Sub-15)
- ✓ TREINAR PARA COMPETIR (Sub-17, Sub-20)
- ✓ TREINAR PARA VENCER (a partir dos 18)
- ✓ ATIVOS PARA A VIDA (início em qualquer idade)



# INÍCIO ATIVO (Sub-7)

## BENJAMINS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Introduzir as regras de etiqueta do judo
  - ✓ Saudações
  - ✓ Ukemis
  - ✓ Osaekomi-waza
  - ✓ Nage-waza
  - ✓ Introduzir randori ne-waza e nage - waza modificados
- 

# ABC'S DA ATIVIDADE FÍSICA (Sub-9)

## BENJAMINS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Ukemis
  - ✓ Osaekomi-waza e saídas de imobilização
  - ✓ Nage-waza
  - ✓ Introduzir a etiqueta, as regras e o conceito de fair play do judo
- 

# APRENDER A TREINAR (Sub-11)

## INFANTIS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Consolidar as técnicas de judo – osaekomi-waza, saídas de imobilização e nage-waza –já abordadas
- ✓ Consolidar os ukemi
- ✓ Aprender novas técnicas de judo – osaekomi-waza, saídas de imobilização e nage-waza
- ✓ Desenvolvimento Bilateral
- ✓ Introduzir o treino mental (visualização, estabelecimento de objetivos e relaxamento); recurso ao mokuso

# APRENDER A TREINAR (Sub-13)

## INICIADOS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Aperfeiçoamento/consolidação das técnicas de judo – osaekomi-waza, saídas de imobilização e nage-waza –já abordadas
- ✓ Aprender novas técnicas de judo – osaekomi-waza, saídas de imobilização e nage-waza
- ✓ Dar especial atenção ao desenvolvimento bilateral
- ✓ Introdução à história do judo
- ✓ Reforçar as regras de etiqueta do judo

# TREINAR PARA TREINAR (Sub-15)

JUVENIS

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Consolidar as habilidades específicas do judo
  - ✓ Adquirir e desenvolver técnicas mais avançadas
  - ✓ Adquirir desenvolver habilidades táticas e estratégicas
  - ✓ Introduzir a filosofia do judo sobre vencer e perder
  - ✓ Continuar a dar ênfase ao treino (não à competição)
  - ✓ Introduzir a possibilidade de seguir uma carreira no judo de alto rendimento
  - ✓ Enfatizar o comportamento ético
- 

# TREINAR PARA COMPETIR (Sub-17, Sub-20)

CADETES; JUNIORES E SUB-23

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Especialização
  - ✓ Otimização das habilidades específicas da modalidade
  - ✓ Treino global das capacidades físicas, psicológicas, sociais e cognitivas
  - ✓ Domínio das técnicas e habilidades cada vez mais especializado, desenvolvendo e melhorando cada vez mais as diferentes técnicas e habilidades específicas da modalidade
  - ✓ Treino durante todo o ano com um nível bastante elevado
  - ✓ Aumento do tempo dedicado à competição e ao treino específico dedicado à competição
- 

# TREINAR PARA VENCER (a partir dos 18)

ÚLTIMO ANO DE JUNIOR; SUB-23; SENIOR

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO JUDO

- ✓ Alto rendimento
  - ✓ Manutenção e melhoria de todas as habilidades específicas da modalidade
  - ✓ Desenvolvimento progressivo das habilidade técnicas e táticas
  - ✓ Maximizar todas as capacidades que podem potenciar o rendimento
- 

# ATIVOS PARA A VIDA (início em qualquer idade)

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Ênfase em fazer com que o judo seja uma atividade atrativa para participantes de qualquer idade;
  - ✓ Preocupação em que o judo seja uma forma de praticar atividade física e ao mesmo tempo fonte de prazer e de sensações positivas para os novos praticantes.
- 

# CONCLUSÕES

- ✓ Cada treinador deve procurar atualizar-se acerca do estado do conhecimento, no momento de planear a progressão a adoptar quando perspectiva a carreira dos seus atletas a longo prazo.
  - ✓ No momento de realizar esta planificação, cada treinador deve conhecer as características da população com a qual está a trabalhar e o contexto em que está inserido.
- 

# REFLEXÕES

- ✓ Quando o grupo de trabalho não é homogéneo o treinador deve trabalhar por grupos de nível.
  - ✓ Devemos sempre continuar a pesquisar nos vários trabalhos nacionais e internacionais que existem sobre esta temática.
- 

# BIBLIOGRAFIA

- ✓ Balyi, I. & Hamilton, A. (2010). LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT Trainability in childhood and Adolescence. *American Swimming 2010*. 2: 14 – 17.
- ✓ Judo Canada L.T.A.D.M. Steering Committee (2006), *Long Term Athlete Development*. [http://www.judoontario.ca/training\\_development/ltad](http://www.judoontario.ca/training_development/ltad) [pesquisa efetuada em 29/04/2012]
- ✓ Kiyoshi, K. (2014), Judo Ilustrado – Kyu & Dan. ADJC/Minerva Coimbra.
- ✓ Méthode Française d'enseignement de Judo-Jujitsu, Fédération Française de Judo Judo, Jujitsu, et Disciplines Associées (1990).
- ✓ Veloso, R. & Cachada J. (2000). Progressão Técnico-Pedagógica de ensino do judo do cinto branco (6º kyu) ao cinto castanho (1ºkyu). *JUDO Revista Técnica Informativa*. N.º6: 56-61.
- ✓ INTRODUÇÃO E APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO/TÁTICO – JUDO [pesquisa efetuada em 03/10/2017]  
[https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/23276/1/Relat%C3%B3rio%20Mestrado%20Treino%20Crian%C3%A7as%20e%20Jovens\\_Hugo%20%C3%82ngelo\\_2012.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/23276/1/Relat%C3%B3rio%20Mestrado%20Treino%20Crian%C3%A7as%20e%20Jovens_Hugo%20%C3%82ngelo_2012.pdf)

# "IV CONGRESSO NACIONAL DO JUDO"

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO



OBRIGADO PELA ATENÇÃO!