

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	I
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Metodologia do Treino Específica do Judo
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau II com prática efetiva de dois anos e Licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	2 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. Caracterização da modalidade		DURAÇÃO			Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados.	Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados.	Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados.
	CP		CT	1			
6.1.1.	Acíclico / Destrezas abertas						
6.1.2.	Estrutura temporal do combate de judo						
6.1.3.	Complexidade ao nível do esforço (anaeróbio láctico-aeróbio)						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.2. Fatores que condicionam o rendimento desportivo		DURAÇÃO			Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados.	Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados.	Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados.
	CP		CT	1			
6.2.1.	Técnica (complexidade e seu desenvolvimento ao longo do percurso do judoca)						
6.2.2.	Tática (espaço, tempo, forma desportiva, ...)						
6.2.3.	Capacidades psíquicas (motivação, capacidade de sofrimento)						
6.2.4.	Condições externas (família, escola, treino, contrato)						
6.2.5.	Condicionantes (talento, constituição física, saúde, etc)						
6.2.6.	Capacidades motoras (condicionais e coordenativas)						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.3. Treino das qualidades físicas	DURAÇÃO				Diagnosticar e prescrever exercícios específicos para o treino das diferentes qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e atletas-alvo	Elaborar uma bateria de testes e exercícios físicos de acordo com a idade e fase de desenvolvimento dos atletas	Demonstrar a capacidade de construir tarefas de diagnóstico e interpretação, bem como tarefas de treino adequadas perante um conjunto de condicionantes apresentadas relativamente ao atleta e fase de desenvolvimento
	CP	1	CT	2			
6.3.1.	Força (discriminação das necessidades do judoca, treino em circuito com ou sem aparelhos)						
6.3.2.	Resistência (necessidades aeróbias e anaeróbia do judoca, treino em circuito no tatami)						
6.3.3.	Velocidade (de reação e execução, treino de uchi-komi e nage-komi)						
6.3.4.	Flexibilidade (e sua relação com a técnica tukiwaza, exercícios específicos)						
6.3.5.	Coordenação (geral e específica no jovem desportista)						
6.3.6.	Avaliação prática: predição de 1RM (concêntrica), Isométrica, JMG, SJFT, Sit and Reach....						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.4. Sessão de treino	DURAÇÃO				Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões de formação.	Elaborar, discutir e criticar situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas.	Elaborar planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – escalões de formação.
	CP	1	CT				
6.4.1.	Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo						