FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	II

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Metodologia do Treino Específica do Judo

PERFIL DO FORMADOR	• Treinador de Judo Grau II e • 2º Dan, licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo, prática de treinador de Judo com 4 ou mais anos

COMPONENTE PRÁTICA: 4 horas COMPONENTE TEÓRICA: 8 horas TOTAL DE HORAS: 12

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Treino Desportivo	DURAÇÃO				Distinguir e inter-relacionar os conceitos apresentados	Interpreta as situações concretas de planeamento do treino 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	2			
5.1.1. Plano plurianual de Judo (Fundamentos, aprendizagem para o treino, treino para treinar, treino para competir e treino para ganhar)							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.2. Capacidades Físicas	DURAÇÃO				Adotar as diferentes formas de avaliação específica das diferentes qualidades físicas; Planear exercícios de treino de força, resistência, velocidade e flexibilidade de acordo com os objetivos e contextos de preparação variados.	Distingue e interpreta os resultados dos testes de avaliação específicos da força, resistência, velocidade e flexibilidade; Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da força, resistência, velocidade e flexibilidade.	Construção de tarefas de diagnóstico e treino adequadas, perante um conjunto de condicionantes apresentadas relativamente ao atleta e fase de desenvolvimento
	CP	3	CT	3			
5.2.1. Força (métodos de treino, especificidade, transferência e otimização e avaliação diferenciada entre trem superior e inferior em diferentes ações de judo concêntricas, excêntricas, isométricas e no CMAE); 5.2.2. Resistência (métodos de treino gerais e específicos: Yaku-soku-geiko, Uchi-komi, Nage-komi e Randori e avaliação: Circuito, SJFT e Coptest, com análise de lactatos); 5.2.3. Velocidade (métodos de treino: Uchi-komi e Nage-komi e avaliação de execução da técnica);							

5.2.4. Flexibilidade (métodos de treino: gerais e específicos de acordo com a execução técnica e grandes cadeias articulares-sacro-lombar, coxa femural, escapulo-humeral e avaliação);			

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.3. Treino Técnico-Tático	DURAÇÃO				Aplicar os fundamentos e condicionalismos do treino da técnica e tática.	Reconhece as fases de desenvolvimento da técnica e tática e formas da sua avaliação.	Construção de uma grelha de avaliação da técnica e tática.
	CP		CT	1,5			
5.3.1. Análise de pontos fortes e fracos dos aspetos técnico-táticos do atleta e seus adversários (Kumi-kata, tokiu-waza com diferentes deslocamentos, combinações, movimentos que contrariem as ações adversárias e contra-ataques)							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.4. Planeamento	DURAÇÃO				Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões em fase de especialização.	Elabora, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas.	Elaboração planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – Escalões em fase de especialização
	CP	1	CT	1,5			
5.4.1. Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo; 5.4.2. Tradicional simples e dupla e contemporâneo (ATR).							