FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| entidade proponente | Federação Portuguesa de Judo |  | curso de treinadores de  | JUDO |  | grau | III |

|  |  |
| --- | --- |
| unidade de formação | 1. **Metodologia do Treino Especifica do Judo**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| perfil do formador | * Treinador de Grau III de Judo

e* Licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo e prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas das Seleções Nacionais e do Alto Rendimento
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| componente prática: | 6 | horas |  | componente teórica: | 16 | horas | total de horas: | 22 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Formas de Planeamento e Periodização no Judo**
 | duração | Elaborar um Plano Plurianual no Judo, tendo em consideração o desenvolvimento do judoca a longo prazo. Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada etapa de desenvolvimento da carreira do judoca. Identificar e utilizar a periodização do treino por blocos (ATR), as características de cada Mesociclo, Microcilos, de Choque e Unidades de treino de grande impacto e Tapering, como sendo microciclos e modelos que melhor se adequam ao planeamento no Judo de AR | Identifica e elabora um Plano Plurianual, integrando todos os fatores. Elabora, discute e critica situações concretas dos planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura, tendo por referência os princípios metodológicos e biológicos inerentes a cada fase de desenvolvimento do judoca, tipo de modelo de periodização mais adequado a cada situação. Identifica e elabora a periodização de treino por blocos (ATR), como sendo o modelo que melhor se adequa ao planeamento no Judo, nas etapas mais avançadas do desenvolvimento do Judoca.  | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 4 |
| * + 1. O planeamento da carreira desportiva a longo prazo e o Plano Plurianual no Judo
		2. A periodização do treino ao longo da carreira dos judocas desde o treino de jovens ao alto rendimento
		3. O modelo tradicional vs. modelo contemporâneo (ATR)
		4. O modelo de estrutura em blocos e de alta intensificação como conceito de planeamento contemporâneo no Judo de Alto Rendimento
		5. Interpretação do modelo de estrutura em blocos (ATR): acumulação, transformação, realização
		6. Caracterização de cada Mesociclo, Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto e *Tapering*
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **O esforço físico no Judo, o desenvolvimento das capacidades físicas e o caráter individual do treino**
 | duração | Caracterizar as especificidades do tipo de esforço físico do Judo, de intermitência e de alta intensidade. Identificar a importância dos métodos de treino por intervalos no desenvolvimento das capacidades físicas ajustadas ao esforço físico no Judo. Compreender o carácter individual do planeamento e do treino das capacidades física.  | Elabora, discute e critica diferentes modelos de treino das capacidades física considerando as particularidades do esforço físico do Judo e as necessidades especificas dos Judocas. Constrói e aplica baterias de exercícios (em função de objetivos de treino específico) para o desenvolvimento das capacidades física. | 1. Teste escrito2. Discussão e aplicação na prática (simulada) de alguns métodos de treino2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 5 |
| * + 1. As especificidades do esforço físico do Judo, modalidade acíclica/intermitente e de alta intensidade.
		2. O carácter individual do planeamento e do treino das capacidades físicas
			1. Diagnóstico e prescrição do treino
		3. O treino das capacidades físicas do Judo e os métodos de treino por intervalos, de agilidade, velocidade e potência.
		4. Tipologia de Exercícios para o desenvolvimento das capacidades físicas
			1. Exercícios de preparação geral
			2. Exercícios de preparação especifica
			3. Exercícios de competição.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Planeamento do quadro competitivo no âmbito do alto rendimento**
 | duração | Planear o quadro competitivo anual tendo em consideração os objetivos desportivos de um determinado judoca. Planear a participação do atleta nas diferentes competições tendo em consideração a importância das mesmas e a definição dos objetivos de participação/ desempenho estabelecidos. | Planeia o quadro competitivo anual tendo em consideração os objetivos desportivos de um determinado judoca. Planeia a participação nas diferentes competições em função da importância das mesmas e dos objetivos de participação/desempenho estabelecidos. | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 3 |
| * + 1. O planeamento do quadro competitivo anual, um processo individualizado
		2. O planeamento da participação em competições em função dos objetivos de participação/desempenho estabelecidos e da importância das mesmas
* Competições de controlo
* Competições importantes
* Competições principais
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Avaliação e controlo do treino das capacidades física no Judo**
 | duração | Caracterizar a importância da avaliação e controlo do treino e identificar métodos de avaliação ajustados ao Judo. Aplicar testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (Composição corporal, testes de VO2máx, potência lática, SJFT, JMG, COPTEST, etc.), saber interpretar e apresentar os resultados obtidos. Identificar os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório, de terreno e interpretar os resultados obtidos. | Aplica testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (metabólicas e neuromusculares), analisa e interpreta e apresenta resultados obtidos, com recomendações e prescrição do treino. Identifica analisa e interpreta os resultados dos testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório e terreno (Composição corporal, testes de VO2máx e de potência lática, das diferentes formas de manifestação de forca, SJFT, JMG, COPTEST, etc.). | 1. Teste escrito2. Avaliação em contexto de prática simulada3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP | 6 | CT | 4 |
| * + 1. A importância da avaliação e controlo do treino das capacidades física gerais - metabólicas e neuromusculares (resistência aeróbia e anaeróbia, forca máxima, forca explosiva, potência, velocidade e agilidade) e especificas (capacidade metabólicas e neuromusculares integrada no Judo) no âmbito do planeamento do treino.
		2. Testes de avaliação e controlo do treino efetuados em laboratório e no terreno, destinados ao Judo (Composição corporal, testes de VO2máx, das diferentes formas de manifestação de força, SJFT, JMG, COPTEST, etc.).
			1. Aplicação de testes – condições de realização
			2. Interpretação e apresentação de resultados obtidos
			3. Os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em laboratório, no terreno e interpretação de resultados
 |