FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. **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
3.1. **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 escrito 2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral
	CP		CT	4			
3.1.1. O planeamento da carreira desportiva a longo prazo e o Plano Plurianual no Judo 3.1.2. A periodização do treino ao longo da carreira dos judocas desde o treino de jovens ao alto rendimento 3.1.3. O modelo tradicional vs. modelo contemporâneo (ATR) 3.1.4. O modelo de estrutura em blocos e de alta intensificação como conceito de planeamento contemporâneo no Judo de Alto Rendimento 3.1.5. Interpretação do modelo de estrutura em blocos (ATR): acumulação, transformação, realização 3.1.6. 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
3.2. **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 escrito 2. Discussão e aplicação na prática (simulada) de alguns métodos de treino 2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral
	CP		CT	5			
3.2.1. As especificidades do esforço físico do Judo, modalidade acíclica/intermitente e de alta intensidade. 3.2.2. O carácter individual do planeamento e do treino das capacidades físicas 3.2.2.1. Diagnóstico e prescrição do treino 3.2.3. O treino das capacidades físicas do Judo e os métodos de treino por intervalos, de agilidade, velocidade e potência. 3.2.4. Tipologia de Exercícios para o desenvolvimento das capacidades físicas 3.2.4.1. Exercícios de preparação geral 3.2.4.2. Exercícios de preparação especifica 3.2.4.3. Exercícios de competição.							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.3. **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 escrito 2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral
	CP		CT	3			
3.3.1. O planeamento do quadro competitivo anual, um processo individualizado 3.3.2. 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
3.4. **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 escrito 2. Avaliação em contexto de prática simulada 3. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral
	CP	6	CT	4			
3.4.1. 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. 3.4.2. 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.). 3.4.2.1. Aplicação de testes – condições de realização 3.4.2.2. Interpretação e apresentação de resultados obtidos 3.4.2.3. Os testes de avaliação e controlo do treino efetuados em laboratório, no terreno e interpretação de resultados							