CIRCULAR Nº 156/21

ASSUNTO: Questionários Online FPJ

Odivelas, 28 de dezembro de 2021

Exmos. Senhores,

Ao longo da 2021 a Federação Portuguesa de Judo elaborou 2 questionários que poderão ser utilizados também pelos clubes/treinadores:

- Os valores do Judo

- A importância do Uke

Esta é uma nova e divertida forma de dinamizar o grupo assim como de passar valores e conhecimento importante no tapete, assim como fora dele.

A plataforma usada é a QUIZIZZ.COM e há duas formas de implementar o questionário:

1 - Comece um questionário ao vivo (Start a Live Quiz)

2 - Defina um trabalho para casa (Assign Homework)

Para se perceber melhor as 2 opções, damos o nosso próprio caso que na Taça Internacional de Cadetes e no Estágio de Competição em Coimbra usámos o questionário ao vivo e os "concorrentes" respondiam no momento às questões colocadas.

Já no Estágio de Deteção de Talentos em Foz de Arouce, como nem todos tinham telemóvel nem tínhamos internet no local da apresentação, optámos por definir um "trabalho de casa" determinando que este terminava no final do estágio, dando tempo e permitindo a todos responder ao questionário.

Enquanto o primeiro questionário aborda os valores do Judo que todos conhecemos, o segundo aborda vários aspetos que muitas vezes escapam aos mais novos quando assumem nos treinos o

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT

papel de Uke e não se apercebem da sua importância para a evolução do outro e as consequências de uma diferente atitude. Por este motivo, partilhamos também duas versões da apresentação feita aos atletas: uma sem notas - caso queiram também fazer a apresentação como nós a fizemos; e outra com notas - para explicarmos a intensão de cada slide ou se quiserem reencaminhar apenas a apresentação.

Antes de terminar chamamos a atenção que terão de fazer log in e quando questionados sobre como estão a usar o Quizizz ("How are you using Quizizz?"), respondam como ferramenta de educação, numa escola ("At school").

Qualquer questão ou necessidade de esclarecimento, podem entrar em contacto através do miguel.galhardas@fpj.pt.

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI

A ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

O Uke é o outro. Aquele a quem executamos as técnicas.
No Judo quem executa a técnica é designado por **Tori** e aquele a quem executamos a técnica é o **Uke**.

Mas num treino, para o outro, nós também somos Uke. Vamos trocando de papeis ao longo do treino.
O Uke é aquele que me vai ajudar a evoluir. E eu vou fazer o mesmo por ele.

O Uke é um ombro amigo que me ajuda a solidificar o meu judo e me ajuda a realizar as tarefas, que me motiva, que me corrige algum detalhe.

Quando estou a desempenhar a tarefa, ele também tem de estar focado, tem de fazer a resistência certa e colocar o peso no local certo para a tarefa. Com isto também irá perceber no corpo o que sente o outro quando os papéis se inverterem.

Esta entrega não é só no uchikomi ou na técnica, é desde o primeiro momento. Evitando possíveis lesões logo no aquecimento ou mais tarde, devido a um mau aquecimento. Passando para o outro também o dever de retribuir a atitude.

Se fizer sempre com o mesmo parceiro, vou ter sempre os mesmos problemas/desafios. Quanto mais parceiros tiver, mais desafios for conseguir resolver. Quanto mais cenários encontrar no treino, menos vou estranhar na competição.

JITA KYOEI é um dos 3 princípios do judo. O princípio da prosperidade e do benefício mútuo. Temos sempre de ter em conta os objectivos do outro e respeitá-los. Quando eu faço randori com outro tenho de encontrar um desafio que me desenvolva a mim e ao outro (ex: só fazer varrimentos ou fazer à esquerda).

O princípio da Suavidade e o da Máxima Eficiência. Aproveitem o tempo que passam no tapete para perceber qual a forma mais suave de atingir o vosso objetivo e como ter o máximo de eficiência. E passará pela vossa atitude como Uke.

A partir de agora sempre que entrarem no tapete já sabem da importância do outro e da sua diversidade e não se esqueçam que vocês também são o Uke do outro! Bons treinos!

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI

A ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

QUEM É O UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

QUEM É O UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

QUAL A IMPORTÂNCIA DO UKE?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

A IMPORTÂNCIA DA DIVERSIDADE

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

JITA KYOEI

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

OS OUTROS 2 PRINCÍPIOS SÃO?

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE

BONS TREINOS

Federação Portuguesa de Judo

Plano Nacional de Ética no Desporto

ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

A IMPORTÂNCIA DO UKE

JITA KYOEI - ATITUDE CERTA DE ESTAR NO TAPETE