



Federação Portuguesa  
de **Judo**

**MODELO DO JUDO DE ALTO RENDIMENTO E  
SELEÇÕES NACIONAIS**

**2018-2020**

## **MODELO ORGANIZATIVO DO JUDO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS 20018-2020**

### **PONTO PRÉVIO**

O judo é uma modalidade com resultados desportivos de elevado nível, em termos de Alto Rendimento Desportivo, mas que se assume como um importante meio de prática desportiva a nível nacional e internacional, sendo uma das modalidades com maior universalidade.

Um dos objetivos prioritários da Federação Portuguesa de Judo (FPJ), no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam judocas com vontade e capacidades próprias, e para os preparar e treinar com vista à sua participação em competições internacionais de alto nível em representação do País.

A FPJ equacionou o Modelo Organizativo para o Judo de Alto Rendimento e Seleções Nacionais que visa enquadrar e apoiar os atletas de Elite (Olímpicos), de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais num projeto de preparação e participação em eventos internacionais de elevado nível, dos vários escalões, com vista à participação (no seu expoente máximo) nos Jogos Olímpicos, de acordo com os rigorosos critérios de participação. As exigências de um processo de participação olímpica obrigam a um comprometimento de parte dos judocas apoiados, para que se salvguarde a melhor utilização possível dos recursos mobilizados.

Os critérios de participação devem assentar em Modelos Organizativos e a Federação deve procurar soluções que pareçam as mais ajustadas para o Desenvolvimento do Judo de Alto Rendimento em Portugal.

Por outro lado, a obtenção dos diversos apoios obrigam a um grande empenhamento por parte do atleta, dada a circunstância do nível de excelência dos resultados desportivos se aferir por padrões internacionais e/ou respetiva carreira desportiva visar o êxito na ordem desportiva internacional.

No judo, a obtenção de resultados é de grande complexidade, devido a um elevado número de fatores a considerar: sorteio, adversários, arbitragem. Colocam-se exigências de qualidade técnica, de performance, de resultados, de entrega, que garantam uma participação em termos de qualidade e de dignidade.

Colocam-se ainda questões que têm a ver com um quadro condicionante, que penaliza desfavoravelmente qualquer projeto desportivo, devido à necessidade de uma participação contínua em quadros competitivos desportivos internacionais do Calendário da UEJ e FIJ, e ainda, devido aos custos resultantes da distância geográfica a que nos encontramos do centro da Europa.

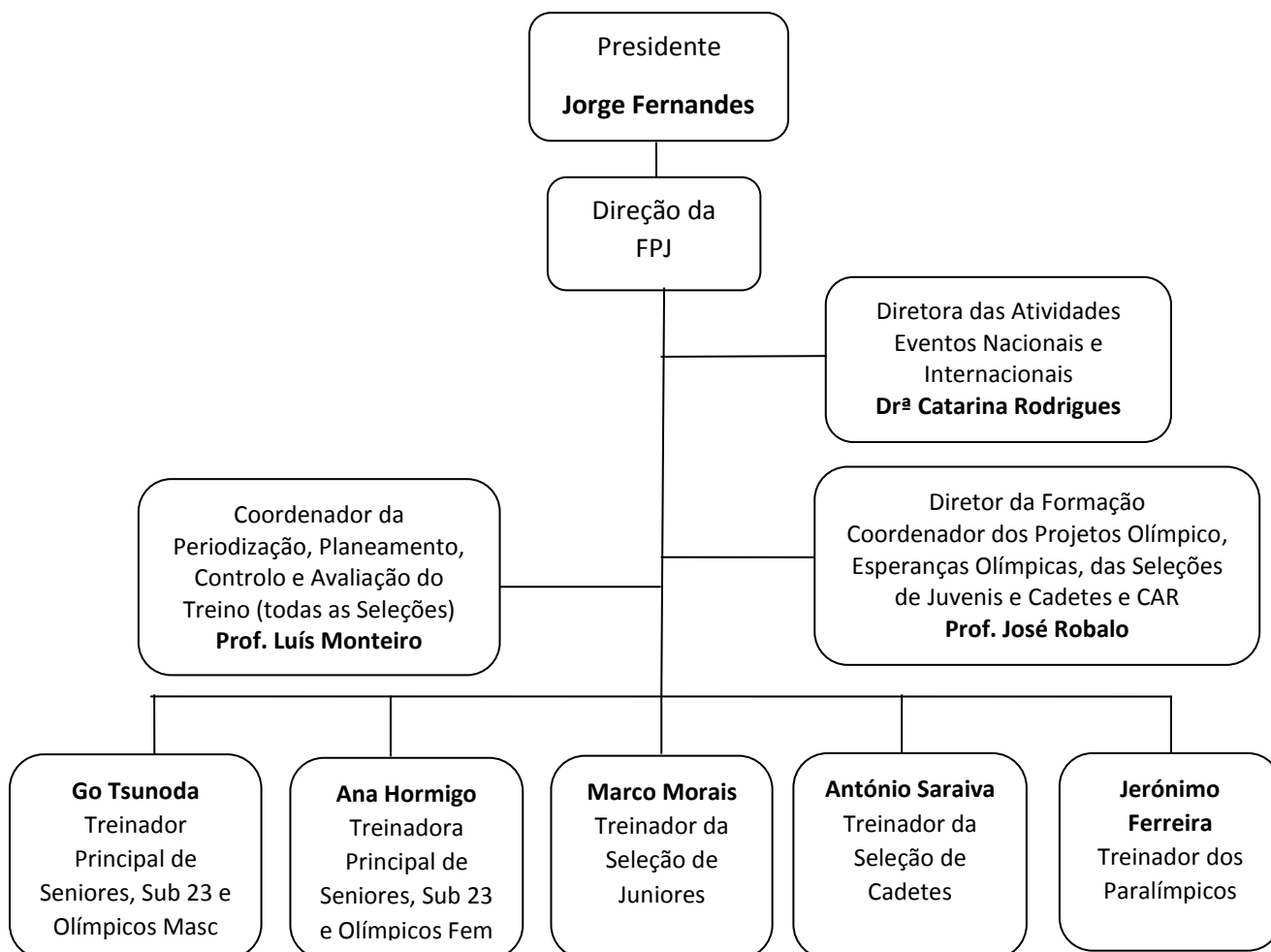
A FPJ, sem abdicar do rigor e da qualidade que, acreditamos, devem envolver um Modelo de Desenvolvimento deste tipo, considera a obtenção de resultados desportivos de mérito e a participação nos Jogos Olímpicos uma prioridade.

A prioridade da Federação para 2018-2020, coincidindo com a fase de apuramento do Ciclo Olímpico Tóquio 2020, é também, a fase crucial da qualificação Olímpica, por forma a que se realize uma preparação adequada e a participação da mesma, tendo em vista uma prestação digna dos nossos atletas nos Jogos Olímpicos de 2020, a realizar em Tóquio, Japão. No entanto, só terá significado e razão de existir uma Seleção Olímpica, bem preparada, se também tivermos uma organização, coerente e equilibrada, desde a base até ao Alto Rendimento.

Nesta perspetiva a Federação apresenta o Modelo Organizativo do Judo de Alto Rendimento e Seleções Nacionais para 2018-2020, onde estão incluídos os Critérios de Participação em Grande Eventos.

## ORGANOGRAMA EQUIPA TÉCNICA

A FPJ apresenta uma Equipa Técnica multifacetada, com uma estrutura de apoio às valências das áreas do Projeto Olímpico, do Alto Rendimento e das Seleções Nacionais, dos Paralímpicos e dos Surdolímpicos e dos Talentos e Escalões de Formação.



## OS CENTROS DE TREINO DA FPJ

Acreditamos que os Centros de Treino da FPJ são um fator de desenvolvimento da modalidade e um meio de proporcionar e apoiar os atletas que queiram melhorar e evoluir nas suas prestações, devendo este modelo organizativo ser melhorado e aperfeiçoado, tendo em conta os seguintes objetivos:

### A – Âmbito de Avaliação e Controlo do Treino

1. Autoavaliação pelos atletas (detetar limitações e encontrar linhas de orientação para os treinos).
2. Avaliação pela Equipa Técnica

### B – Âmbito do Aperfeiçoamento Técnico dos Atletas

1. Para os atletas com Estatuto de Alto Rendimento – encontrar condições ótimas de trabalho regular e sistemático.
2. Para os atletas no Percurso do Alto Rendimento – contacto com atletas de maior nível técnico e competitivo.
3. Criar um espaço onde se juntem mais atletas, que possam contribuir para uma maior evolução da seleção nacional através do contacto e treino mais variado, com atletas de Clubes diferentes e que não tenham as condições ideais de treino variado.

### C – Âmbito Sócio Desportivo

1. Contribuir para a criação de um verdadeiro espírito e atitude de Alto Rendimento, nos atletas de diferentes clubes e regiões.
2. Promover o contacto entre diferentes gerações de judocas: Atletas Ex competidores de bom nível, atletas de Alto Rendimento e jovens talentos.
3. Criar um espaço no qual as “mais valias” de que beneficiam os atletas do Alto Rendimento mais experientes e cotados, contribuam para a evolução de outros atletas menos experientes, como acontece nos estágios internacionais com judocas estrangeiros.

### Modelo Organizativo do Judo de Alto Rendimento

A discussão sobre o modelo ótimo para a gestão do Centro de Treino implica a necessidade de definir de forma clara qual a estratégia a seguir pela Federação, no apoio aos atletas mais dotados. Uma análise sobre os problemas colocados nas últimas preparações olímpicas, aponta para a necessidade urgente de um Centro de Treino de Alto Rendimento, no qual seja possível integrar e conciliar várias vertentes do treino (reforço muscular, local para treino de corrida, sauna, apoio médico, tapete de judo).

Nessa medida, o Centro de Treino da FPJ tem procurado evoluir para uma estrutura que se aproxime o mais possível da situação ideal atrás referida, de forma a poder dar resposta às necessidades dos judocas de alto nível de rendimento.

A existência do apoio do C.A.R. vai no sentido de criar melhores condições de treino aos atletas mais dotados, de um regime Interno ou Externo, e com criação de infraestruturas de treino que permitissem a efetiva evolução dos atletas.

A existência de treinadores nacionais que dão apoio aos treinos da manhã no Estádio Nacional, à Seleção Nacional e aos atletas que frequentam o C.A.R., consubstancia a tendência evolutiva que já deu os seus frutos com os bons resultados dos últimos anos. No entanto, essa opção só se justifica se houver apoio dos treinadores e disponibilidade dos atletas para um trabalho diário sistemático e consistente, bem como um apetrechamento desportivo eficiente, quer a nível do Tatami, quer a nível dos aparelhos de controlo e avaliação do treino.

Desta forma e genericamente o modelo fica constituído por:

1. Concentrações Semanais
2. Estágios de Controlo
3. Estágios de Seleções Nacionais
4. Estágios para Talentos e Escalões de Formação (Juvenis)
5. Estágios de Preparação para as grandes competições
6. Estágios Internacionais

Como regime de assiduidade, estabelece-se a obrigatoriedade de um treino semanal para todos os atletas da Seleção Nacional, 3ª em Lisboa e 5ª em Coimbra, considerando-se faltas justificadas e comprovadas por ausência em representação da Seleção Nacional, lesão ou compromissos profissionais / académicos inadiáveis.

#### **CENTRO DE TREINO GRANDE LISBOA**

Os treinos realizam-se no Complexo das Piscinas do Jamor, com exceção dos treinos de Randori todas as terças e quintas (ver horários em quadro anexo), que se realizam no Pavilhão nº 3 do Estádio Universitário de Lisboa.

	<b>2ªF</b>	<b>3ªF</b>	<b>4ªF</b>	<b>5ªF</b>	<b>6ªF</b>
<b>10h30</b> - <b>12h30</b>	<b>Treino Físico</b>	<b>Treino Técnico-Tático</b>	<b>Treino Físico</b>	<b>Treino Técnico-Tático</b>	<b>Treino Físico</b>
<b>19h30</b> - <b>21h30</b>		<b>Treino Competição (Obrigatório)</b>		<b>Treino Competição</b>	

Nota - Os treinos da manhã para atletas com programa de preparação específico podem ser mais individualizados sob marcação, entre a Equipa Técnica FPJ e o treinador responsável do Clube.

#### **CENTRO DE TREINO ZONA CENTRO E NORTE**

Os treinos semanais de Judo realizam-se às 3ªs e 5ªfeiras, em Coimbra, com a presença de um Treinador Nacional uma vez por mês às quintas-feiras. Os restantes treinos serão ministrados por treinadores da região.

	<b>2ªF</b>	<b>3ªF</b>	<b>4ªF</b>	<b>5ªF</b>	<b>6ªF</b>
<b>19h30</b> - <b>21h30</b>		<b>Treino Competição</b>		<b>Treino Competição (Obrigatório)</b>	

## CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO

O controlo e a avaliação do treino é da responsabilidade da Equipa Técnica da FPJ em conformidade com a Equipa Médica da FPJ/CAR, visando o maior rigor na preparação das Seleções Nacionais.

No seguimento do plano individualizado de participação de cada atleta e de acordo com o Planeamento/Periodização, serão agendados os momentos de Controlo e Avaliação do Treino.

Os resultados dos testes realizados serão enviados aos treinadores dos clubes dos respetivos atletas e discutidos entre a Equipa Técnica Nacional e os Treinadores dos Clubes.

Além destes aspetos, será implementado um Programa – *Analyser* (com uma aplicação no telemóvel dos atletas das Seleções de Juniores e Seniores) que visa o acompanhamento e análise Técnico-Tática, Planos de Treino e Controlo e Avaliação do Treino.

## DEPARTAMENTO MÉDICO DA FPJ

O responsável Médico da FPJ é o Dr. Jacob Frischknecht que, em estreita colaboração com o CAR-Jamor, responde ao exigente e imediato rigor necessário para acompanhamento clínico dos Atletas de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais.

Este acompanhamento clínico é especializado e multidisciplinar e será efetuado com uma parceria com o Grupo Melo Saúde, que vai ter uma linha direta, para os atletas do Projeto Olímpico e Alto Rendimento.

O apoio clínico nos Treinos Federativos e Estágios/Concentrações Nacionais das Seleções Nacionais, assim como em deslocações a grandes competições e estágios internacionais é da responsabilidade dos Fisioterapeutas Rita Fernandes, Eduardo Pedro, Sérgio Morais e Carlos Santos.

Em complemento da equipa médica da FPJ, o departamento médico do CAR-Jamor/Centro de Medicina de Lisboa, dá apoio aos judocas da seleção nacional em várias vertentes: consulta médica em várias especialidades, Psicologia Desportiva, Nutricionista e tratamentos de Fisioterapia.

### Composição do Departamento Médico da FPJ

Médicos:	Dr. Jacob Frischknecht Dr. Marcos Carvalho
Fisioterapeutas	– Lisboa: Rita Fernandes e Eduardo Pedro – Coimbra: Sérgio Morais e Carlos Santos

## RANKING NACIONAL

### 1. PONTUAÇÃO NAS PROVAS NACIONAIS

Independentemente do escalão etário a pontuação para o Ranking Nacional terá por base as indicações da Lista de Classificação Desportiva constante do Regulamento de Organização de Provas, onde se salienta a valoração a dobrar dos Campeonatos Nacionais ou Campeonatos de Apuramento das Seleções Nacionais do escalão:

CLASSIFICAÇÃO	Nº DE ATLETAS				
	2 a 5	6 a 8	9 a 16	17 a 32	+ de 32
1º	3	5	8	12	15
2º	2	3	6	9	12
3º	1	1	3	6	9
5º			1	3	6
7º				1	3
9º					1

### 2. ENQUADRAMENTO

As pontuações terão em conta um critério de competitividade, com a finalidade de estabelecer uma ponderação de qualidade, entre diferentes categorias de peso, nas convocatórias para provas e estágios em que a pontuação nacional seja fator determinante.

## RANKING MUNDIAL

A FIJ continua com o Ranking Mundial para identificar os melhores atletas em cada categoria olímpica, este será usado para identificar os cabeças de série, bem como, para a qualificação para os Jogos Olímpicos.

	Continental Open	Camp. Continental Grand Prix CM Juniores	Grand Slam	Masters	CM Seniores
1º Lugar	100	700	1000	1800	2000
2º Lugar	70	490	700	1260	1400
3º Lugar	50	350	500	900	1000
5º Lugar	36	252	360	648	720
7º Lugar	26	182	260	468	520
1/16º	16	112	160		320
1/32º	12	84	120		240
1 Vitória	10	70	100		200
Participação		6	10	200	20

## CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

### Mínimos de Classificação para os Grandes Eventos de 2018-2020

#### CRITÉRIOS GERAIS

1. A convocatória de Atletas para integrar as Seleções Nacionais terá em conta a especificidade própria do escalão etário a que os praticantes pertencem, no que diz respeito ao grau de exigência e desempenho esperado nas provas para que forem selecionados, e, como pressupostos básicos, o respeito pela respetiva progressão técnica, física e psicológica.
2. Integram o plano anual de atividades das Seleções Nacionais os atletas que:
  - a) Tenham obtido medalhas, nessa época ou na época anterior, nos Campeonatos ou Torneios Nacionais, de acordo com os critérios definidos para cada escalão;
  - b) Na época anterior tenham obtido classificações relevantes no circuito europeu ou mundial.
3. A convocatória de atletas para integrar as Seleções Nacionais deverá respeitar o plano anual de atividades, elaborado para cada época desportiva.
4. Qualquer atleta para ser convocado deve ter participado e cumprido com os planos de preparação, nos estágios e treinos para que tenha sido convocado pela FPJ;
5. No caso de haver mais do que um atleta, dentro da mesma categoria de peso, com possibilidades de participação, será selecionado o atleta inserido no Projeto Olímpico e, de seguida, o atleta que apresente uma maior eficácia, ou seja, melhores resultados em relação ao menor número de provas em que participou.
6. Os atletas que não cumpram com os seus deveres, em termos de participação aos Treinos Regulares da Seleção Nacional, não poderão integrar as Seleções, em Competições e Estágios Internacionais, mesmo que pretendam participar a expensas próprias.
7. Para os escalões etários de Juvenis e Cadetes a seleção inicial terá por base os resultados do Campeonato Nacional ou no Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional do escalão, e sequencialmente pelos resultados obtidos nas provas internacionais em que os atletas participem e obtenham resultados de mérito. Não obstante, será ainda considerada a sua posição no Ranking Nacional.
8. Nos escalões de Seniores e Juniores, os atletas que obtenham uma classificação até 3º lugar no respetivo Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional, mas que não tenham uma boa posição no Ranking Nacional, poderão ser convocados para provas internacionais que tenham um índice de competitividade adequado ao seu nível.
9. A quota de participação em cada prova internacional está dependente do Plano de Preparação estabelecido pela FPF, tendo em conta a disponibilidade financeira prevista para essa mesma prova.



## JOGOS OLÍMPICOS – TÓQUIO 2020

1. Os critérios de seleção para os Jogos Olímpicos estão definidos pelo Comité Diretor da Federação Internacional de Judo.
2. Os critérios de seleção de atletas que podem integrar o Projeto de Preparação Olímpica são definidos e da responsabilidade do Comité Olímpico de Portugal;

### Qualificação Olímpica da FIJ para 2020

O Judo terá no total 386 lugares nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020

Regras Gerais:

- A qualificação irá diretamente para o judoca e não para o país
- Haverá no máximo, um judoca por categoria de peso, por país

Como são distribuídas as posições

- 14 lugares serão reservados para o país organizador
- 20 lugares serão reservados para convites
- A 20 de maio de 2020, o Ranking Mundial da FIJ, será utilizado para determinar os restantes 352 lugares

Qualificação Direta (252 lugares)

- Para cada categoria de masculinos e femininos serão diretamente qualificados 18 atletas de topo do ranking (18x14 = 252 lugares)

Os competidores são identificados pela sua posição no ranking em cada categoria até serem encontrados os 18 países diferentes para cada género (respetivamente masculinos e femininos). Quando um país tem um competidor neste bloco do ranking, o atleta é diretamente qualificado para os Jogos Olímpicos.

### Classificação Olímpica

Contarão os cinco melhores resultados, mais um resultado extra (6º) durante cada período de 12 meses incluindo os Campeonatos Continentais ou Masters, a partir de 2018.

No caso em que um atleta comece em ambos os eventos (campeonato continental e master) então a pontuação do ponto mais alto contará como o 6º resultado, e a pontuação do ponto mais baixo pode contar para os cinco melhores resultados no Ranking Mundial.

### Qualificação Continental (100 lugares)

Para além dos atletas que se qualificam diretamente, os melhores atletas seguintes qualificar-se-ão numa cota continental baseada também no Ranking Mundial, em modelo a definir.

### Período de Classificação Olímpica

Início - 25 de maio de 2018 no GP da China

Final – 20 de maio de 2020 no GS Azerbaijão

**Nova prova Olímpica** – Equipas Mistas (3 Masculinos e 3 Femininos: -57 F, -73 M, -70 F, -90 M, +70 F, +90 M). Só poderão participar os países que tenham equipas completas e com atletas que tenham participado na prova individual.

## SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA GRANDES EVENTOS

1. Sempre que FPJ se fizer representar com seleções nacionais em grandes eventos, estão em condições de ser convocados os atletas que tenham obtido os seguintes resultados:
  - a) Atletas integrados no Projeto de Preparação Olímpica
  - b) Atletas integrados no Projeto de Esperanças Olímpicas
  - c) 1 Combate ganho (efetivamente disputado) num Grand Slam
  - d) 2 Combates ganhos (efetivamente disputados) num Grand Prix
  - e) 1 Combate ganho (efetivamente disputado) e 9º lugar no Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo
  - f) Atletas que tenham obtido resultados nas restantes provas internacionais de acordo com a seguinte tabela:

			Seniores			Juniors Cadetes
			Camp. Mundo	Camp. Europa	CE sub 23	Camp. Mundo Camp. Europa
<b>Convocados</b>	Continental Open	Classificação	3	5		3 (ou2x5)
		Vitórias (1 estrangeiro)	3	3	3	3
	European Open (Sen) European Cup (Cad/Jun)	Classificação	5 (ou2x7)	7		5 (ou2x7)
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	2	3
<b>Expensas Próprias</b>	Continental Open	Classificação	5	7		5 (ou2x7)
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	2	2
	European Open (Sen) European Cup (Cad/Jun)	Classificação	7	5		7
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	1	2

2. As provas a considerar para a convocatória de qualquer atleta terão de ser sempre consideradas e apenas as do seu escalão etário.
3. As provas a considerar terão de se reportar apenas ao período compreendido entre as competições em anos consecutivos (por exemplo: Campeonato da Europa 2017 e Campeonato da Europa 2018).
4. Para participarem no Campeonato da Europa de sub23 os atletas terão obrigatoriamente de ter participado no Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional.