



Federação Portuguesa
de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

CIRCULAR N.º 291/17

ASSUNTO: Estágio de Juvenis e 1.º ano de Cadetes/Zonas (Adenda à Circular nº288/17)

Lisboa, 9 de novembro de 2017

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto **"Judo 4 ALL"**, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar, em colaboração com as regiões e os seus técnicos, um conjunto de estágios regionais (datas abaixo) e como corolário final, um Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1.º ano, nos dias 17, 18 e 19 de dezembro, a realizar em Coimbra.

Este estágio tem como objetivos: (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pela camadas jovens (Juvenis e 1.º ano de Cadetes); (2) Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado; (3) Realizar uma bateria de testes, no âmbito Físico e realizar uma observação Técnico-tático; e (4) Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

Para próximos estágios regionais serão escolhidos outros locais, de acordo com as respetivas Associações/Zonas.

Zona	Associações	Local	Responsável	Dia do Estágio
Zona Norte	Aveiro, Viseu, Guarda, Porto, V. Castelo e Braga	SC Beira-mar - Aveiro	Alexandre Vieira	18 de novembro
Zona Centro	Coimbra, Leiria e Santarém	Sala de Judo Estádio Cidade de Coimbra	António Saraiva, Filipe Lopes, Nuno Silva, Nuno Carvalho e João Abreu	08 de dezembro
Zona Centro Sul	C. Branco, Portalegre e Évora	Escola de Judo Ana Hormigo - C. Branco	Abel Louro	19 de novembro
Zona de Lisboa	Lisboa	Tapete do Jamor, E. Nacional	Luís Dias	08 de dezembro
Zona de Setúbal	Setúbal	CCD Pragal - Almada	Nelson Trindade	02 de dezembro
Zona Sul	Algarve e Beja	Judo Clube do Algarve	Júlio Marcelino e Paulo Nogueira	19 de novembro
Assoc. Arq. Açores	Aq. Açores	JCP Delgada	Jorge Batista	26 de novembro
Assoc. Ilha Terceira	Ilha Terceira	Ilha Terceira	Mário Coelho e Tiago Silva	11 de novembro
Madeira	Madeira	CN Funchal	César Nicola	25 de novembro

Para o Estágio Nacional da Seleção de Juvenis e 1.º ano de Cadetes, a realizar nos dias 17, 18 e 19 de dezembro de 2017, a seleção terá em consideração o seguinte:



Federação Portuguesa
de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

- Das Ilhas, Açores, Terceira e Madeira – serão selecionados 3 atletas/região, escolhidos pelos técnicos responsáveis dos estágios realizados.
- Das restantes regiões acima indicadas serão selecionados (de entre os Juvenis e 1º ano de Cadetes) 10 atletas/região, escolhidos pelos técnicos responsáveis dos estágios realizados.

No sentido de se vir a realizar, no futuro, um trabalho de base sustentado e dar-se o mesmo seguimento no estágio nacional, a Federação sugere a realização dos conteúdos abaixo indicados:

CONTEÚDOS PRINCIPAIS	
TREINO I – Manhã 10:30 – 12:00	TREINO II – Tarde 16:30 – 18:00
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchi-komi</i> em deslocamento.• <i>Yako-soko-geiko</i> – 2x2 min (trocando de parceiro).• Técnica em <i>tachi-waza</i>: técnica de perna (sugestão: <i>o-uchi-gari</i>).• <i>Randori</i> no solo após ligação pé-solo: 4x2 min (sugestão: <i>tori</i> projeta <i>uke</i> que está de joelhos, ficando este em quatro apoios ou em “posição de guarda”, iniciando-se seguidamente o <i>randori</i>).• <i>Randori</i> em pé 5x3 min. Os dois últimos <i>randoris</i> podem ter seguimento para o solo durante cerca 15 s (máximo)	<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi</i> em deslocamento.• <i>Trabalho de pegas</i> – pegar, criar um deslocamento e realizar um ataque.• <i>Uchi-komi</i> no solo – duas viragens ou entradas à escolha para imobilização, estrangulamento ou luxação.• Técnica em <i>ne-waza</i>: com <i>uke</i> em quatro apoios, realizar viragem para imobilização, estrangulamento ou luxação• Saídas de imobilização – <i>tori</i> imobiliza e <i>uke</i> tem 10 s para tentar sair – 4x• <i>Randori</i> em <i>ne-waza</i>: iniciar com um judoca em quatro apoios – 4x2 min.• <i>Randori nage-waza</i> – 5x3 min.

Observações: as características dos treinos deverão ter sempre em conta o nível dos judocas participantes. Deste modo, o(s) treinador(es) deverão ajustar os conteúdos e a carga de treino (volume, intensidade e complexidade) às capacidades daqueles.

Após a finalização dos Estágios por Zona, os responsáveis devem enviar para a Federação, além dos selecionados para o Estágio Nacional, a Lista de todos os participantes.

Com Votos de bom Estágio/Zona, apresentamos os nossos melhores cumprimentos

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Jorge Fernandes