

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Judo	CURSO DE TREINADORES DE	JUDO	GRAU	I
UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Metodologia do Treino Específica do Judo				
PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau II com prática efetiva de dois anos e Licenciado em Educação Física e/ou Desporto, com especialização em Judo 				

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="6"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.1. Caracterização da modalidade</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>	6.1. Caracterização da modalidade	DURAÇÃO				CP		CT	1	Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados.	Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados.	Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados.
6.1. Caracterização da modalidade		DURAÇÃO										
	CP		CT	1								
6.1.1. Acíclico / Destrezas abertas												
6.1.2. Estrutura temporal do combate de judo												
6.1.3. Complexidade ao nível do esforço (anaeróbio láctico-aeróbio)												
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.2. Fatores que condicionam o rendimento desportivo</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>	6.2. Fatores que condicionam o rendimento desportivo	DURAÇÃO				CP		CT	1	Compreender e inter-relacionar os conceitos apresentados.	Interpretar as situações concretas de um combate de judo no âmbito da sua experiência à luz dos conceitos formulados.	Perante exemplos retirados da prática desportiva e análise de artigos, integrá-los numa discussão dos temas apresentados.
6.2. Fatores que condicionam o rendimento desportivo		DURAÇÃO										
	CP		CT	1								
6.2.1. - Técnica (complexidade e seu desenvolvimento ao longo do percurso do judoca)												
6.2.2. - Tática (espaço, tempo, forma desportiva,)												
6.2.3. - Capacidades psíquicas (motivação, capacidade de sofrimento)												
6.2.4. - Condições externas (família, escola, treino, contrato)												
6.2.5. - Condicionantes (talento, constituição física, saúde, etc)												
6.2.6. - Capacidades motoras (condicionais e coordenativas)												

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.3. Treino das qualidades físicas		DURAÇÃO					
		CP	1	CT			
6.3.1.	Força (descriminação das necessidades do judoca, treino em circuito com ou sem aparelhos)				Diagnosticar e prescrever exercícios específicos para o treino das diferentes qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e atletas-alvo	Elaborar uma bateria de testes e exercícios físicos de acordo com a idade e fase de desenvolvimento dos atletas	Demonstrar a capacidade de construir tarefas de diagnóstico e interpretação, bem como tarefas de treino adequadas perante um conjunto de condicionantes apresentadas relativamente ao atleta e fase de desenvolvimento
6.3.2.	Resistência (necessidades aeróbias e anaeróbia do judoca, treino em circuito no tatami)						
6.3.3.	Velocidade (de reação e execução, treino de uchi-komi e nage-komi)						
6.3.4.	Flexibilidade (e sua relação com a técnica tokiuwaza, exercícios específicos)						
6.3.5.	Coordenação (geral e específica no jovem desportista)						
6.3.6.	Avaliação prática: predição de 1RM (concêntrica), Isométrica, JMG, SJFT, Sit and Reach....						

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.4. Sessão de treino		DURAÇÃO					
		CP	1	CT			
6.4.1.	- Planeamento: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo				Planear sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão para os escalões de formação.	Elaborar, discutir e criticar situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos fatores de treino e qualidades físicas.	Elaborar planos de sessão de acordo com as condições propostas: objetivos, recursos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo alvo – escalões de formação.