



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Alex Ryu Jitsu	<b>Modalidade/Disciplina:</b>	<b>Alex Ryu Jitsu</b>
-------------------	--	-------------------------------	-----------------------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau

Componente Prática:  horas      Componente Teórica:  horas      Total de horas:

Tema	Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	Duração				Formadores	
		CP:	o	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<b>1. Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b> 1.1 Desenvolvimento, Maturação, Crescimento e Aprendizagem 1.2 Dimensões de análise do desenvolvimento humano 1.3 Principais fases do desenvolvimento humano 1.4 Caracterização geral das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência 1.5 A pirâmide do desenvolvimento motor 1.6 Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento  <b>2. O que é aprender?</b> 2.1 Aprendizagem e desempenho 2.2 Aprendizagem e memória 2.3 Aquisição, retenção e transfer 2.4 Curvas de aprendizagem 2.5 A quantidade e a distribuição da prática 2.6 A variabilidade da prática 2.7 Demonstração e instrução 2.8 Informação de retorno sobre o resultado (IRR) 2.9 Motivação para aprender					Duarte Carvalho	- Licenciado em Educação Física - Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição - Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.



Tema	Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros	Duração				Formadores	
		CP:	2	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>1. Funcionamento do Corpo Humano</b></p> <p>1.1 A parêlho cardio-respiratório</p> <p>1.1.1 Sistema respiratório</p> <p>1.1.2 Sistema circulatório</p> <p>1.2 A parêlho locomotor</p> <p>1.2.1 As estruturas músculo-tendinosas</p> <p>1.2.2 As estruturas osteo-articulares</p> <p>1.3 S Sistema de regulação</p> <p>1.3.1 Sistema neuro-hormonal</p> <p>1.3.2 Sistema de arrefecimento</p> <p><b>2. Estilos de vida saudáveis, Lesões Desportivas e aplicação dos primeiros socorros</b></p> <p>2.1 Estilos de vida saudáveis</p> <p>2.1.1 Regras de higiene na atividade desportiva</p> <p>2.1.2 O exame de avaliação médico-desportiva</p> <p>2.2 Principais lesões na atividade desportiva</p> <p>2.2.1 As lesões macro-traumáticas</p> <p>2.2.2 As lesões micro-traumáticas</p> <p>2.3 O s primeiros socorros</p> <p>2.3.1 Feridas cutâneas</p> <p>2.3.2 Lesões osteo-músculo-articulares</p> <p>2.3.3 Traumatismos cranianos e vertebrais</p> <p><b>3. Nutrição</b></p> <p>4.1 Metabolismo energético</p> <p>4.2 Carburantes utilizados na atividade desportiva</p> <p>4.2.1 Hidratos de carbono</p> <p>4.2.2 Lípidos</p> <p>4.2.3 Proteínas</p> <p>4.3 Reservas de glicogénio muscular e hepático</p> <p>4.4 Vitaminas e minerais</p> <p>4.5 Hidratação</p>					Duarte Carvalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciado em Educação Física</li> <li>- Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição</li> <li>- Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.</li> </ul>



Tema	Psicologia do Desporto	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>1. Fatores Psicológicos e Psicossociais da Prestação Desportiva</b></p> <p>1.1 Fatores intrínsecos ao atleta</p> <p>1.2 Fatores extrínsecos ao atleta</p> <p>1.2.1 A tarefa</p> <p>1.2.2 A situação</p> <p>1.3 O comportamento como resultado dos fatores Intrínsecos e extrínsecos</p> <p>1.4 A relação treinador-pais-atleta</p> <p>1.4.1 Princípios da relação treinador-pais</p> <p><b>2. A Motivação e o Processo de Treino</b></p> <p>2.1 A orientação motivacional. A orientação para a tarefa versus resultado</p> <p>2.2 A evolução da motivação para a prática desportiva</p> <p>2.2.1 Fase de iniciação</p> <p>2.2.2 Fase de desenvolvimento</p> <p>2.2.3 Fase de especialização</p> <p>2.2.4 Fase de regressão</p> <p>2.3. A formação da atitude do praticante</p> <p>2.3.1 As estratégias do treinador</p> <p>2.3.1.1 Quanto aos prémios</p> <p>2.3.1.2 Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador</p> <p>2.3.1.3 Quanto à promoção do divertimento</p> <p>2.3.1.4 Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo</p> <p><b>3. A Relação Treinador-Atleta</b></p> <p>3.1 A s funções do treinador</p> <p>3.2 O treinador como líder</p> <p>3.2.1 Quanto ao estilo de interação</p> <p>3.2.2 Quanto ao estilo de tomada de decisão</p> <p>3.3 A s competências de comunicação</p> <p>3.3.1 Filtros relativos à situação de treinador</p> <p>3.3.2 Filtros relativos à situação de atleta</p> <p>3.3.3 Filtros relativos ao envolvimento</p> <p>3.4 A s dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção</p> <p>3.5 A componente situacional da relação treinador-atleta</p> <p>3.6 A educação para a autonomia do atleta</p> <p>3.7 O treinador e a carreira do atleta</p>					Daniel Gomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Formação Avançada em treino personalizado</li> <li>- Especialização em treino funcional</li> <li>- Licenciado em Educação Física e Desporto</li> </ul>
						Duarte Carvalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Licenciado em Educação Física</li> <li>- Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição</li> <li>- Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.</li> </ul>



Tema	Pedagogia do Desporto	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<b>1. A intervenção pedagógica do treinador de grau I</b> 1.1 Os suportes básicos da intervenção pedagógica 1.1.1 Competência 1.1.2 Organização das atividades 1.1.3 Definição de objetivos 1.1.4 Definição de regras de conduta 1.1.5 Ambientes adequados da prática 1.1.6 Comportamento reflexivo					Duarte Carvalho	- Licenciado em Educação Física - Especialização em Treino personalizado, alto rendimento e nutrição - Técnico Superior de Desporto, no Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de V. N. de Famalicão.

Tema	Caracterização e Fundamentação do Estilo Alex Ryu Jitsu	Duração				Formadores	
		CP:	0	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<b>1. Crescimento e valorização do Alex-Ryu-Jitsu</b> 1.1 Evolução e aceitação natural e reconhecimento a nível Nacional e Internacional 1.2 Esforço devotado do corpo docente em dar á arte um suporte técnico e científico 1.3 Divulgação, progresso, reconhecimento e consolidação da Arte Portuguesa Alex-Ryu-Jitsu 1.4 Incremento e crescimento da arte Alex-Ryu-Jitsu a nível internacional 1.5 Espírito de criatividade e inovação da arte 1.6 Motivação dos jovens visando uma longevidade na carreira desportiva 1.7 Estruturação das pedagogias inerentes aos treinos e competição com base numa diversificação de técnicas, prática coletiva, moral e social 1.8 Escola de verdadeira formação humana					Alexandre Carvalho	Mestre Geral e Fundador do Estilo Alex-Ryu-Jitsu



Tema	Teoria e metodologia do treino desportivo	Duração				Formadores	
		CP:	o	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>1. Carga de treino e processos adaptativos</b></p> <p>1.1 Modelo simplificado da supercompensação</p> <p>1.1.1 Estímulo de treino e repercussões no organismo – noção de carga de treino</p> <p>1.1.2 Fadiga e recuperação como processos internos de adaptação</p> <p>1.2 Noções básicas da organização do treino desportivo</p> <p>1.2.1 Especificidade biológica e especificidade metodológica nos exercícios de treino</p> <p>1.2.2 Sobrecarga, progressão e individualização no processo de treino</p> <p>1.2.3 Desempenho desportivo e treinabilidade: maturação biológica e desenvolvimento do desempenho competitivo</p> <p>1.3 O exercício de treino</p> <p>1.3.1 Caracterização da carga de treino associada a um exercício</p> <p>1.3.1.1 Carga interna e carga externa</p> <p>1.3.1.2 Componentes da carga: volume e intensidade</p> <p>1.3.2 Estrutura do exercício de treino</p> <p>1.3.3 Classificação dos exercícios de treino</p> <p><b>2. O treino das qualidades físicas</b></p> <p>2.1 Resistência</p> <p>2.1.1 A s fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias</p> <p>2.1.3.1 Métodos contínuos</p> <p>2.1.3.2 Métodos por intervalos</p> <p>2.1.3.3 Treino da resistência na infância e na adolescência</p> <p>2.2 Força</p> <p>2.2.3.1 Desenvolvimento muscular geral</p> <p>2.2.3.2 Treino em circuito</p> <p>2.2.4 Treino da força na infância e na adolescência</p> <p>2.3 Velocidade</p> <p>2.3.3 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</p> <p>2.3.3.1 Técnica, coordenação e velocidade</p> <p>2.3.3.2 Treino do tempo de reação</p> <p>2.3.4 Treino da velocidade na infância e na adolescência</p> <p>2.4 Flexibilidade</p> <p>2.4.2 Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</p> <p>2.4.2.1 Métodos ativos</p> <p>2.4.2.2 Métodos passivos</p> <p>2.4.3 Treino da flexibilidade na infância e na adolescência</p>					Daniel Gomes	-Formação Avançada em treino personalizado - Especialização em treino funcional - Licenciado em Educação Física e Desporto



Tema	Técnicas e Táticas de Alex Ryu Jitsu	Duração				Formadores	
		CP:	10	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<b>1. Generalidades</b> 1.1 Armas naturais do corpo/formas de golpear e defender 1.1.1 A teoria da potência 1.1.1.1 Força reativa 1.1.1.2 Concentração 1.1.1.3 Equilíbrio 1.1.1.4 Centro de gravidade 1.1.1.5 Controlo da respiração 1.1.1.6 Velocidade 1.1.1.7 Contração/tensão e descontração 1.1.1.8 Aquecimento, elasticidade e relaxamento 1.1.1.9 Anatomia e pontos vitais 1.1.1.10 Cerimonial – cerimónia de saudação/cortesia  <b>2. Técnica Geral</b> 2.1 Posições naturais/guardas: ofensiva e defensiva 2.2 Movimentação ofensiva e defensiva com encadeamento técnico 2.3 Processo de aprendizagem das técnicas 2.4 Distâncias (curta, média e longa) 2.5 Movimentação tática  <b>3. Aprendizagem das Guardas (frente, lateral e retaguarda)</b>  <b>4. Técnicas de defesa/blocagens com mão, braços, pernas (alto médio e baixo)</b>  <b>5. Técnica de Imobilização (chaves, alavancas, pressões, estrangulamentos com manipulações, luta no solo)</b>  <b>6. Projeções (rasteiras com mão e pernas, ombro e anca)</b>					Alexandre Carvalho	Mestre Geral e Fundador do Estilo Alex-Ryu-Jitsu

Continua >



Tema	Duração				Formadores	
	CP:	10	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p><b>7. Técnica luta armada com mão nua</b> 7.1 Contra agressões de arma branca, arma de fogo e armas contundentes</p> <p><b>8. Técnicas de combate/competição</b> 8.1 Trabalho de inércia 8.2 Esquiva e absorção 8.3 Táticas e estratégias no terreno (casos práticos) 8.4 Combinações e encadeamentos 8.5 Comando e controlo 8.6 Estudo da distância 8.7 Condições psicológicas 8.8 Postura em ringue (Área de Combate) 8.9 Corpo a corpo (Técnica sem limite) 8.10 Condição física e resistência</p>					