

# REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

## PROPOSTA DE REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



Entidade:	Federação Nacional de Ju-Jitsu Portugal	Modalidade/Disciplina:	Ju-Jitsu
-----------	---	------------------------	----------

Conversão de Treinadores de Grau

 em Treinadores de Grau

II

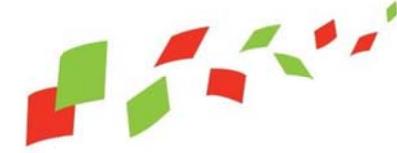
Componente Prática: **15** horas

Componente Teórica: **23** horas

Total de horas: **38**

Tema	<u>Pedagogia do Desporto</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	2	CT:	4			
Subtemas	<p><b>1. O treinador de grau II e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo</b></p> <p>1.1. O treinador de grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de treinadores</p> <p>1.1.1. O treino desportivo como processo pedagógico e de ensino</p> <p>1.2. Responsabilidades do treinador de grau II</p> <p>1.2.1 O que nos mostra a realidade?</p> <p>1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?</p> <p>1.2.3 A função de tutoria do Treinador de Grau II</p> <p>1.3 O perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota</p> <p>1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem</p> <p>1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso</p> <p>1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem</p> <p>1.3.1.5 Ser imparcial</p> <p>1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação</p> <p>1.3.1.7 Promover o espírito desportivo</p> <p>1.3.1.8 Regular a superação</p> <p>1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica</p> <p>1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil</p>		Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil</li> </ul>			

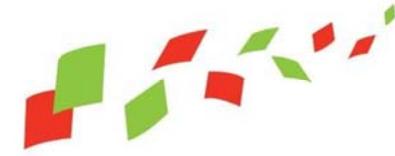
Tema	<u>Pedagogia do Desporto</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	2	CT:	4			
Subtemas	<p><b>2. Intervenção pedagógica no treino e na competição</b></p> <p>2.1. A intervenção pedagógica no treino</p> <p>2.1.1. Planeamento da unidade de treino</p> <p>2.1.2. Pontualidade e assiduidade no treino</p> <p>2.1.3. Observação e intervenção no desenvolvimento da sessão de treino</p> <p>2.1.4. Registos pós-treino (notas memorizadas)</p> <p>2.1.5. Informação ao praticante quanto ao grau de atenção</p> <p>2.1.6. Concretualização do elogio e da repreensão</p> <p>2.1.7. Utilização da comunicação verbal e não-verbal</p> <p>2.1.8. Aprender e ensinar – A abordagem dos conteúdos</p> <p>2.1.8.1. Seleção dos conteúdos do programa de ensino</p> <p>2.1.8.2. Conhecimentos dos conteúdos do programa de ensino</p> <p>2.1.8.3. Desenvolvimento de um ambiente adequado e facilitador da aprendizagem</p> <p>2.1.8.4. Aplicação das metodologias de ensino adequadas</p> <p>2.2. A intervenção pedagógica na competição</p> <p><b>3. Os pais na prática desportiva das crianças e dos jovens</b></p> <p>3.1. A importância do papel dos pais/encarregado de educação</p> <p>3.2. O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais/encarregado de educação.</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática vai ser feita uma reflexão à luz dos conceitos de pedagogia e de aquisição de competências de sessões de treino de exemplo e exercícios de análise de situações problemáticas hipotéticas (ou de experiências vividas dos formandos), com subsequente debate das soluções propostas.</p>	Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente - Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil					



Tema	<u>Psicologia do Desporto</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:		CT:	4			
	<p><b>1. A organização do comportamento do praticante e a gestão de objetivos</b></p> <p>1.1. A gestão pessoal do comportamento</p> <p>1.1.1. Domínio relacional</p> <p>1.1.2. Domínio do desempenho do atleta</p> <p>1.2. Os princípios da gestão por objetivos</p> <p>1.3. Características dos objetivos</p> <p>1.4. Os objetivos de tarefa e de resultado</p> <p>1.5. A avaliação e o controle dos objetivos</p> <p><b>2. Formação ética do praticante</b></p> <p>2.1. As condutas sociais e os comportamentos agressivos</p> <p>2.1.1. Agressividade</p> <p>2.1.2. Assertividade</p> <p>2.1.3. Agressão e violência no desporto - Declaração de princípios sobre da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)</p> <p>2.2. Os aspectos psicológicos da dopagem</p> <p>2.2.1. Causas físicas</p> <p>2.2.2. Causas psicológicas</p> <p>2.2.3. Causas sociais</p>					Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil</li> </ul>



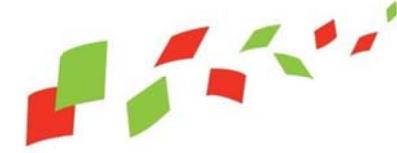
Tema	<u>Psicologia do Desporto</u>	Duração				Nome	Formadores
		CP:		CT:	4		
Subtemas	<b>3. As emoções e a prática desportiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1. O significado pessoal da situação desportiva e as reações emocionais à competição</li> <li>3.2. As emoções positivas e negativas</li> <li>3.3. A autoconfiança           <ul style="list-style-type: none"> <li>3.3.1. Gestão do sucesso.</li> <li>3.3.2. Gestão eficaz dos objetivos</li> <li>3.3.3. Gestão do pensamento</li> <li>3.3.4. Adaptação progressiva</li> <li>3.3.5. Utilização de modelos mentais</li> <li>3.3.6. Organização de rotinas</li> <li>3.3.7. Imagética mental</li> </ul> </li> <li>3.4. O stress e a ansiedade competitiva           <ul style="list-style-type: none"> <li>3.4.1. Stress do treino</li> <li>3.4.2. Stress da vida diária</li> <li>3.4.3. Stress pré-competitivo</li> </ul> </li> <li>3.5. Palestra pré-competição ou no intervalo</li> </ul>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Experiência na preparação do desporto infanto-juvenil</li> </ul>



Tema	<u>Nutrição Desportiva</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:		CT:	2			
Subtemas	<p><b>1. Requisitos energéticos do atleta</b></p> <p>1.1. Macronutrientes</p> <p>1.1.1. Hidratos de carbono</p> <p>1.1.2. Proteínas</p> <p>1.1.3. Gorduras/Lípidos</p> <p>1.2. Micronutrientes</p> <p>1.2.1. Vitaminas e minerais</p> <p>1.2.1.1. Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina</p> <p>1.2.1.2. Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12</p> <p>1.2.1.3. Vitamina D</p> <p>1.2.1.4. Antioxidantes: Vitaminas C, E, β - Carotenos e selénio</p> <p>1.2.2. Minerais</p> <p>1.2.2.1. Cálcio</p> <p>1.2.2.2. Ferro</p> <p>1.2.2.3. Zinco</p> <p>1.2.2.4. Magnésio</p> <p>1.2.2.5. Sódio</p> <p>1.2.2.6. Cloreto</p> <p>1.2.2.7. Potássio</p> <p><b>2. A dieta de treino e de competição</b></p> <p>2.1. Antes do exercício</p> <p>2.2. Durante o exercício</p> <p>2.3. Pós-exercício/Recuperação</p>	Formador a nomear pela FNJP	- CCP	- Experiência da área de formação de treinadores	- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa	- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente		



Tema	<u>Nutrição Desportiva</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:		CT:	2			
Subtemas	<b>3. Hidratação e fluídos no atleta</b> 3.1. Recomendações de fluidos e de eletrólitos 3.1.1. Antes do exercício 3.1.2. Durante o exercício 3.1.3. Depois do exercício  <b>4. Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos</b> 4.1. Substâncias ergogénicas com eficiência 4.1.1. Cafeína 4.1.2. Creatína 4.2.3. Bicarbonato de Sódio e semelhantes 4.2.4. Beta-Alanina 4.2. Substâncias ergogénicas com alguma eficiência 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência 4.4. Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais					Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>

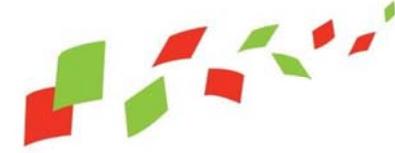


Tema	<u>Fisiologia do Desporto</u>	Duração			Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:		CT: 2			
Subtemas	<p><b>1. Noção de adaptação fisiológica</b></p> <p>1.1. Relação estímulo-adaptação</p> <p>1.2. Analogia entre estímulo e carga de treino</p> <p>1.3. Noção de carga de treino numa perspetiva exclusivamente fisiológica</p> <p>1.4. A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático</p> <p>1.5. Noção de adaptação aguda e adaptação crónica</p> <p><b>2. Bioenergética muscular</b></p> <p>2.1. A transformação de energia química em energia mecânica, no músculo-esquelético</p> <p>2.1.1. O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio</p> <p>2.1.1.1. Vias metabólicas e substratos energéticos</p> <p>2.1.1.2. Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo</p> <p><b>3. Fisiologia cardiorrespiratória</b></p> <p>3.1. Principais alterações genéricas da função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio</p> <p>3.2. Componente central e periférica</p> <p>3.3. Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares</p>	Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Formação em treino personalizado</li> </ul>			

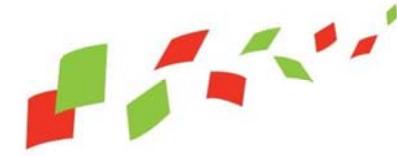
# REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

## PROPOSTA DE REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

Programa Nacional de  
**FORMAÇÃO**  
de Treinadores



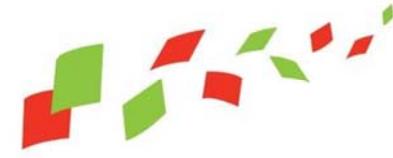
Tema	<u>Saúde e Segurança no Treino e Primeiros Socorros</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	1	CT:	3			
	<b>1. Funcionamento do corpo humano</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Aparelho cardiorrespiratório           <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Sistema respiratório</li> <li>1.1.2. Sistema cardiocirculatório</li> <li>1.1.3. Bionergia</li> </ul> </li> <li>1.2. Aparelho locomotor           <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. Esqueleto</li> <li>1.2.2. Articulações</li> <li>1.2.3. Músculo esquelético</li> </ul> </li> <li>1.3. Sistemas de regulação           <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.1. Termogénese</li> <li>1.3.2. Neuroendócrino</li> </ul> </li> </ul>					Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Formador certificado em suporte básico de vida e primeiros socorros</li> </ul>



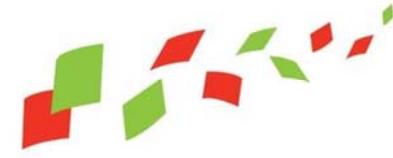
Tema	<u>Teoria e Metodologia do Treino</u>	Duração				Nome	Formadores
		CP:	6	CT:	6		
Subtemas	<p><b>1. Fundamentos do processo de treino desportivo</b></p> <p>1.1. Objetivos do treino desportivo</p> <p>1.2. Definição e análise do desempenho desportivo</p> <p>1.3. Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva</p> <p>1.4. Fadiga e recuperação no processo de treino</p> <p>1.4.1. Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação</p> <p>1.4.2. Níveis de fadiga no treino desportivo</p> <p>1.4.3. Sobressolicitação e sobretreino como estados limite na aplicação das cargas de treino</p> <p>1.5. Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo</p> <p>1.5.1. Modelo unifatorial (supercompensação)</p> <p>1.5.2. Modelo bifatorial (fadiga – desempenho)</p> <p>1.5.3. Modelos não-lineares</p> <p>1.6. Princípios do treino desportivo</p> <p>1.6.1. Princípios biológicos</p> <p>1.6.2. Princípios metodológicos</p> <p>1.6.3. Princípios pedagógicos</p> <p><b>2. Planeamento do treino</b></p> <p>2.1. As operações do planeamento de uma época de treino</p> <p>2.1.1. O estudo prévio</p> <p>2.1.1.1. Determinar o rendimento da época anterior</p> <p>2.1.1.2. Avaliar o grau de realização dos objetivos definidos na época anterior</p> <p>2.1.1.3. Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino</p> <p>2.1.1.4. Definir o perfil atual do atleta</p> <p>2.1.1.5. Levantamento dos recursos disponíveis</p> <p>2.1.2. Definição de objetivos</p> <p>2.1.2.1. Hierarquização dos objetivos</p> <p>2.1.2.2. Natureza dos objetivos no planeamento do treino desportivo</p>	Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente				



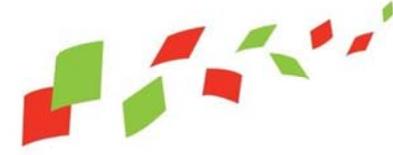
Tema	<u>Teoria e Metodologia do Treino</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	6	CT:	6			
Subtemas	<p>2.1.3. Calendário competitivo          2.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo          2.1.3.2. Hierarquização e seleção das competições          2.1.4. Racionalização das estruturas intermédias (periodização)          2.1.5. Seleção dos meios de intervenção          2.1.6. Distribuição das cargas de treino          2.2. Estruturas de periodização da época de treino          2.2.1. A microestrutura          2.2.1.1. A sessão de treino          2.2.1.2. O microciclo          2.2.2. A mesoestrutura - O mesociclo          2.2.3. A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais          2.3. O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev          2.3.1. A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária          2.3.2. Pressupostos teóricos          2.3.3. Os períodos de preparação e o seu conteúdo</p> <p><b>3. Planeamento do processo de formação desportiva</b></p> <p>3.1. A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada          3.2. Treinabilidade e decisões metodológicas (multivarietade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)          3.3. As fases de carreira de um atleta          3.4. O desenvolvimento dos vários fatores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta          3.5. Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta          3.6. As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente</p>	Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente					



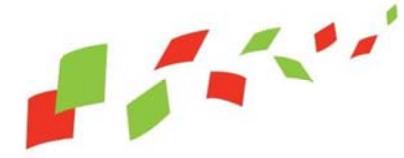
Tema	<u>Teoria e Metodologia do Treino</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	6	CT:	6			
Subtemas	<b>4. Treino das qualidades físicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. Resistência           <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias</li> <li>4.1.2. Métodos contínuos</li> <li>4.1.3. Métodos por intervalos</li> <li>4.1.4. Treino da resistência na infância e na adolescência</li> </ul> </li> <li>4.2. Força           <ul style="list-style-type: none"> <li>4.2.1. Desenvolvimento muscular geral</li> <li>4.2.2. Treino em circuito</li> <li>4.2.4. Treino da força na infância e na adolescência</li> </ul> </li> <li>4.3. Velocidade           <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</li> <li>4.3.2. Técnica, coordenação e velocidade</li> <li>4.3.3. Treino do tempo de reação</li> <li>4.3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência</li> </ul> </li> <li>4.4. Flexibilidade           <ul style="list-style-type: none"> <li>4.4.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</li> <li>4.4.2. Métodos ativos</li> <li>4.4.3. Métodos passivos</li> <li>4.4.4. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência</li> </ul> </li> </ul>	Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado saúde, ciências do desporto ou área equivalente</li> </ul>				



Tema	<u>Teoria e Metodologia do Treino</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	6	CT:	6			
	<p><b>5. A otimização da técnica desportiva</b></p> <p>5.1. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas</p> <p>5.2. Fases de desenvolvimento da técnica desportiva</p> <p>5.3. O exercício técnico: condicionantes na sua prescrição, orientação e avaliação</p> <p>5.4. Avaliação da técnica</p> <p>5.5. Técnica e qualidades físicas</p> <p><b>6. Intervenção tática e gestão da situação de competição</b></p> <p>6.1. Objetivo do comportamento tático</p> <p>6.2. A natureza e as componentes do comportamento tático</p> <p>6.3. Princípios metodológicos da formação tática</p> <p>6.4. Observação e avaliação do desempenho em situação de competição</p> <p>6.5. Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição.</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática serão construídas diversas unidades de treino, mesociclos e macrociclos, em regime de trabalho de grupo, com foco em diferentes qualidades físicas, seguido de uma sessão de apresentação debate das opções escolhidas.</p>					Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Formação em treino personalizado</li> </ul>



Tema	<u>Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	6	CT:	2			
Subtemas	<p><b>1. Princípios do Ju-Jitsu</b></p> <p>1.1. Avanço: defesa e ataque</p> <p>1.2. Energia dinâmica original (aplicação na técnica)</p> <p>1.3. "Kawachi" como meio superior de defesa</p> <p>1.4. Reflexos</p> <p>1.5. Controle de si-mesmo</p> <p>1.6. Eficácia total/previsão</p> <p>1.7. Concentração física e mental</p> <p>1.8. Velocidade e descontração</p> <p>1.9. Mestria e espírito de lucidez</p> <p>1.10. Estabilidade e segurança</p> <p>1.11. Postura e confiança</p> <p>1.12. Disciplina/Inteligência</p> <p>1.13. Habilidade (movimentos hábeis/domínio e destreza física)</p> <p><b>2. Meios de ensino das formas</b></p> <p>2.1. Pedagogia</p> <p>2.2. Exercícios</p> <p><b>3. Caracterização dos métodos de combate</b></p> <p>3.1. Light-contact</p> <p>3.2. Semi-contact</p> <p>3.3. Knock out</p> <p>3.4 Knock Down</p> <p>3.5 Rumble Sparring</p> <p>3.6. Grappling – Luta no solo</p> <p>3.7. Lutas de defesa pessoal de rua e policial/militar</p>	Formador a nomear pela FNJP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- CCP</li> <li>- Experiência da área de formação de treinadores</li> <li>- Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa</li> <li>- Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente</li> <li>- Prática comprovada em Ju-Jitsu</li> </ul>				



Tema	<u>Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu</u>	Duração				Nome	Formadores	Habilidades (Académicas e Profissionais)
		CP:	6	CT:	2			
Subtemas	<p><b>4. Métodos de ensino</b></p> <p>4.1. Exercitante técnico coletivo e individual</p> <p>4.1.1. Sistemas defensivos: movimentos defensivos, deslocamentos e movimentação tática</p> <p>4.1.2. Sistema ofensivo: execução mecânica, metodologia pedagógica</p> <p>4.1.3. Terminologia dos golpes e contra-ataque</p> <p>4.1.4. Exercitamento no saco (eficácia e ritmo)</p> <p><b>Nota:</b> Na componente prática será descrita a execução das técnicas indicadas de seguida, com foco nos aspectos críticos da sua execução, com discussão dos erros mais frequentes na sua execução e durante a sua aprendizagem. Durante as sessões, os formandos serão colocados perante situações hipotéticas de ensino e de dificuldades de aprendizagem, onde deverão demonstrar a capacidade de ensino e correção dos aspectos críticos, bem como a capacidade criativa de criar e aplicar progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão.</p>	Formador a nomear pela FNJP	- CCP - Experiência da área de formação de treinadores - Competências práticas desportivas na perspetiva cultural, social, formativa e educativa - Licenciado em ciências do desporto ou área equivalente - Prática comprovada em Ju-Jitsu					