



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

Conversão de Treinadores de Grau em Treinadores de Grau **II**

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

Tema	Duração				Formadores	
	CP:	2	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<p><u>Pedagogia do Desporto</u></p> <p>1. O treinador de grau II e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo</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"> - 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	Duração				Formadores	
	CP:	2	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<p>Pedagogia do Desporto</p> <p>2. Intervenção pedagógica no treino e na competição 2.1. A intervenção pedagógica no treino 2.1.1. Planeamento da unidade de treino 2.1.2. Pontualidade e assiduidade no treino 2.1.3. Observação e intervenção no desenvolvimento da sessão de treino 2.1.4. Registos pós-treino (notas memorizadas) 2.1.5. Informação ao praticante quanto ao grau de atenção 2.1.6. Concetualização do elogio e da repreensão 2.1.7. Utilização da comunicação verbal e não-verbal 2.1.8. Aprender e ensinar – A abordagem dos conteúdos 2.1.8.1. Seleção dos conteúdos do programa de ensino 2.1.8.2. Conhecimentos dos conteúdos do programa de ensino 2.1.8.3. Desenvolvimento de um ambiente adequado e facilitador da aprendizagem 2.1.8.4. Aplicação das metodologias de ensino adequadas 2.2. A intervenção pedagógica na competição</p> <p>3. Os pais na prática desportiva das crianças e dos jovens 3.1. A importância do papel dos pais/encarregado de educação 3.2. O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais/encarregado de educação.</p> <p>Nota: 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Duração				Formadores	
	CP:		CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Psicologia do Desporto				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
	1. A organização do comportamento do praticante e a gestão de objetivos 1.1. A gestão pessoal do comportamento 1.1.1. Domínio relacional 1.1.2. Domínio do desempenho do atleta 1.2. Os princípios da gestão por objetivos 1.3. Características dos objetivos 1.4. Os objetivos de tarefa e de resultado 1.5. A avaliação e o controle dos objetivos 2. Formação ética do praticante 2.1. As condutas sociais e os comportamentos agressivos 2.1.1. Agressividade 2.1.2. Assertividade 2.1.3. Agressão e violência no desporto - Declaração de princípios sobre da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP) 2.2. Os aspetos psicológicos da dopagem 2.2.1. Causas físicas 2.2.2. Causas psicológicas 2.2.3. Causas sociais					



Tema	Duração				Formadores	
	CP:		CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Psicologia do Desporto				Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	<p>3. As emoções e a prática desportiva</p> <p>3.1. O significado pessoal da situação desportiva e as reações emocionais à competição</p> <p>3.2. As emoções positivas e negativas</p> <p>3.3. A autoconfiança</p> <p>3.3.1. Gestão do sucesso.</p> <p>3.3.2. Gestão eficaz dos objetivos</p> <p>3.3.3. Gestão do pensamento</p> <p>3.3.4. Adaptação progressiva</p> <p>3.3.5. Utilização de modelos mentais</p> <p>3.3.6. Organização de rotinas</p> <p>3.3.7. Imagética mental</p> <p>3.4. O stress e a ansiedade competitiva</p> <p>3.4.1. Stress do treino</p> <p>3.4.2. Stress da vida diária</p> <p>3.4.3. Stress pré-competitivo</p> <p>3.5. Palestra pré-competição ou no intervalo</p>					



Tema	<u>Nutrição Desportiva</u>	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Requisitos energéticos do atleta</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>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	<p>2. A dieta de treino e de competição</p> <p>2.1. Antes do exercício</p> <p>2.2. Durante o exercício</p> <p>2.3. Pós-exercício/Recuperação</p>						



Tema	<u>Nutrição Desportiva</u>	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>3. Hidratação e fluídos no atleta</p> <p>3.1. Recomendações de fluidos e de eletrólitos</p> <p>3.1.1. Antes do exercício</p> <p>3.1.2. Durante o exercício</p> <p>3.1.3. Depois do exercício</p> <p>4. Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos</p> <p>4.1. Substâncias ergogénicas com eficiência</p> <p>4.1.1. Cafeína</p> <p>4.1.2. Creatina</p> <p>4.2.3. Bicarbonato de Sódio e semelhantes</p> <p>4.2.4. Beta-Alanina</p> <p>4.2. Substâncias ergogénicas com alguma eficiência</p> <p>4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência</p> <p>4.4. Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais</p>				2	Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Duração				Formadores	
	CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	Fisiologia do Desporto				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 - Formação em treino personalizado
	<p>1. Noção de adaptação fisiológica 1.1. Relação estímulo-adaptação 1.2. Analogia entre estímulo e carga de treino 1.3. Noção de carga de treino numa perspetiva exclusivamente fisiológica 1.4. A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático 1.5. Noção de adaptação aguda e adaptação crónica</p> <p>2. Bioenergética muscular 2.1. A transformação de energia química em energia mecânica, no músculo-esquelético 2.1.1. O processo anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio 2.1.1.1. Vias metabólicas e substratos energéticos 2.1.1.2. Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo</p> <p>3. Fisiologia cardiorrespiratória 3.1. Principais alterações genéricas da função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio 3.2. Componente central e periférica 3.3. Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares</p>					



Tema	<u>Saúde e Segurança no Treino e Primeiros Socorros</u>	Duração				Formadores	
		CP:	1	CT:	3	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Funcionamento do corpo humano</p> <p>1.1. Aparelho cardiorrespiratório</p> <p>1.1.1. Sistema respiratório</p> <p>1.1.2. Sistema cardiocirculatório</p> <p>1.1.3. Bionergia</p> <p>1.2. Aparelho locomotor</p> <p>1.2.1. Esqueleto</p> <p>1.2.2. Articulações</p> <p>1.2.3. Músculo esquelético</p> <p>1.3. Sistemas de regulação</p> <p>1.3.1. Termogénese</p> <p>1.3.2. Neuroendócrino</p> <p>2. Lesões desportivas</p> <p>2.1. Lesões macro-traumáticas</p> <p>2.2. Lesões micro-traumáticas</p> <p>3. Aplicação dos primeiros socorros</p> <p>3.1. Feridas cutâneas</p> <p>3.2. Lesões osteo-músculo-articulares</p> <p>4. Estilos de vida saudável</p> <p>4.1. Regras de higiene na atividade desportiva</p> <p>4.2. O exame de avaliação médico-desportivo</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Formador certificado em suporte básico de vida e primeiros socorros



Tema	<u>Teoria e Metodologia do Treino</u>	Duração				Formadores	
		CP:	6	CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Fundamentos do processo de treino desportivo</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 sobre treino 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>2. Planeamento do treino</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	<ul style="list-style-type: none"> - 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				Formadores	
		CP:	6	CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>2.1.3. Calendário competitivo</p> <p>2.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo</p> <p>2.1.3.2. Hierarquização e seleção das competições</p> <p>2.1.4. Racionalização das estruturas intermédias (periodização)</p> <p>2.1.5. Seleção dos meios de intervenção</p> <p>2.1.6. Distribuição das cargas de treino</p> <p>2.2. Estruturas de periodização da época de treino</p> <p>2.2.1. A microestrutura</p> <p>2.2.1.1. A sessão de treino</p> <p>2.2.1.2. O microciclo</p> <p>2.2.2. A mesoestrutura - O mesociclo</p> <p>2.2.3. A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais</p> <p>2.3. O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev</p> <p>2.3.1. A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária</p> <p>2.3.2. Pressupostos teóricos</p> <p>2.3.3. Os períodos de preparação e o seu conteúdo</p> <p>3. Planeamento do processo de formação desportiva</p> <p>3.1. A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada</p> <p>3.2. Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariabilidade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)</p> <p>3.3. As fases de carreira de um atleta</p> <p>3.4. O desenvolvimento dos vários fatores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta</p> <p>3.5. Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta</p> <p>3.6. As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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				Formadores	
		CP:	6	CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>4. Treino das qualidades físicas</p> <p>4.1. Resistência</p> <p>4.1.1. As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias</p> <p>4.1.2. Métodos contínuos</p> <p>4.1.3. Métodos por intervalos</p> <p>4.1.4. Treino da resistência na infância e na adolescência</p> <p>4.2. Força</p> <p>4.2.1. Desenvolvimento muscular geral</p> <p>4.2.2. Treino em circuito</p> <p>4.2.4. Treino da força na infância e na adolescência</p> <p>4.3. Velocidade</p> <p>4.3.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</p> <p>4.3.2. Técnica, coordenação e velocidade</p> <p>4.3.3. Treino do tempo de reação</p> <p>4.3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência</p> <p>4.4. Flexibilidade</p> <p>4.4.1. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve</p> <p>4.4.2. Métodos ativos</p> <p>4.4.3. Métodos passivos</p> <p>4.4.4. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência</p>					Formador a nomear pela FNJP	<ul style="list-style-type: none"> - 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				Formadores	
		CP:	6	CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>5. A otimização da técnica desportiva 5.1. Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas 5.2. Fases de desenvolvimento da técnica desportiva 5.3. O exercício técnico: condicionantes na sua prescrição, orientação e avaliação 5.4. Avaliação da técnica 5.5. Técnica e qualidades físicas</p> <p>6. Intervenção tática e gestão da situação de competição 6.1. Objetivo do comportamento tático 6.2. A natureza e as componentes do comportamento tático 6.3. Princípios metodológicos da formação tática 6.4. Observação e avaliação do desempenho em situação de competição 6.5. Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição.</p> <p>Nota: 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"> - 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 - Formação em treino personalizado



Tema	Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu	Duração				Formadores	
		CP:	6	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>1. Princípios do Ju-Jitsu</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>2. Meios de ensino das formas</p> <p>2.1. Pedagogia</p> <p>2.2. Exercícios</p> <p>3. Caracterização dos métodos de combate</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"> - 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 			



Tema	<u>Técnicas e Táticas de Ju-Jitsu</u>	Duração				Formadores	
		CP:	6	CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>4. Métodos de ensino</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>Nota: Na componente prática será descrita a execução das técnicas indicadas de seguida, com foco nos aspetos 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 aspetos 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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 			