
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desporto	
	Departamento:	Lutas	

Disciplina: Judô III		Código: EFL256	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos: EFL607			Período: xxxx

Ementa:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo da preparação física da técnica e da tática em judô.

Objetivos:

Propor experiência de aprendizagem que propiciem ao aluno:

- Capacitar o aluno para o trabalho com treinamento de judô.
- Executar as técnicas de sacrifício (sutemi-waza) demonstrando as etapas desequilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e arremate final (kake):
- Aplicar método de preparação física e técnica para melhorar a performance do atleta de judô;
- Identificar as principais valências físicas utilizada pelos atletas de alto rendimento de judô;
- Identificar na regra da FIJ pontos essenciais no planejamento, do treinamento físico;
- Identificar nos diversos métodos de treinamento de judô qual a via metabólica predominantes;
- analisar criticamente as sessões de treinamento físico em judô;
- Planejar e aplicar um programa de treinamento físico para judocas de alto rendimento.

Conteúdo programático:

Unidades:

- Técnicas de derrubar sacrificando o próprio equilíbrio (sutemi-waza): demonstrar;
- Conceituação, linguagem e aplicação na metodologia do treinamento desportivo aplicado ao judô;
- Conceituação, linguagem e aplicação de método de treinamento técnico específico de judô;
- Prevenção das principais lesões que poderão ocorrer em uma sessão de treinamento de judô;
- Regras oficiais atualizadas da FIJ;
- Capacidade coordenativa e condicional;
- Valências físicas mais utilizadas no treinamento de judô;
- Principais vias metabólicas utilizadas durante a luta do judô;
- Periodização e planejamento no treinamento físico de judô.

Metodologia:

- Exposição oral;
- Apresentação dos conceitos e nomenclaturas utilizadas em sessões de treinamento aplicado ao judô;
- Métodos de treinamento técnico específico de judô;
- Métodos de treinamentos para obtenção da melhoria das condições físicas dos atletas de judô;
- Prática na aplicação do treinamento de judô;
- Análise crítica das sessões de treinamento físico em judô;
- Apresentação de vídeos de competições internacionais para análise e discursão das táticas de luta.

Avaliação:

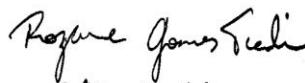
- 1 Participação em provas práticas;
- 2 Participação em provas teóricas;
- 3 Participação em provas técnicas;
- 4 Elaboração de fechamento de conteúdo;
- 5 Elaboração de trabalho de pesquisa;
- 6 Avaliação crítica de treinamentos.

Bibliografia básica:

VERKHOSHANSKI, Y. U. **Treinamento Desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
MATVÉIEV, L. P. **Fundamentos do Treinamento Desportivo**. (M. Ruas, Tradução) Lisboa; horizonte, 1991.

Bibliografia complementar:

ADAMS, N. **Grips**. London: Ippon Books, 1990.
DANTAS, E H M. **A Prática da Preparação Física**, Rio de Janeiro, 1195.
FRANCHINI, E. **Judô Dempo Competitivo**, São Paulo: Manole, 2001.
GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
IATSKEVICH, A. **Russian Judô**. London: Ippon Books, 1999.
MCARDLE, W; KATCH, F; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**.
Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996.
MONTEIRO, L. B. **O treinador de judô no Brasil**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
VERKHOSHANSKI, Y. U. **Treinamento Desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
WEINEWCK, J. **Manual de Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.
ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo**. (A.C. Gomes, Tradução) Rio de Janeiro: Palestra, 1992.



Profª Rozane Gomes Carfín
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0351601-EEFD / UFRJ