



**ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DE TREINADORES DE JUDO**

N.I.P.C. - 500 911 606  
FUNDADA EM 12.11.1979 – SÓCIO ORDINÁRIO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO  
www.antjudo.pt

## **AÇÃO DE FORMAÇÃO**

### **“Fundamentos Técnico-Táticos no Judo”**

**24.10.2015 – Caminha (Viana do Castelo)**



## **PROGRAMA**

**Dia 24.10.2015**

**Local:** Pavilhão Municipal de Caminha: Rua Valdemar Patrício, 4910 Caminha  
Coordenadas GPS: N: 41°52'12" W: 08°50'08"

**Formador:** António Moraes – 6ºDan

**Manhã: 10:00 – 13:00** – Componente prática no *dojo*

**Tarde: 15:00 – 18:00** – Componente prática no *dojo*

### **Conteúdos da Ação de Formação:**

- 1. Apresentação dos conteúdos - esclarecimento**
- 2. Aquecimento específico**
- 3. Formas de *Uchikomi***
- 4. Arte do combate**
  - 4.1 Estratégia**
  - 4.2 Tática**
  - 4.3 Técnica**

## Fundamentação do tema/conteúdos

O tema escolhido para esta Ação de Formação pareceu-nos de primordial importância no contexto do judo de competição, sobretudo quando as exigências competitivas aumentam, ou seja, a partir do escalão de cadetes. É a partir desta altura que os judocas são confrontados com competições de elevada exigência, não só a nível nacional, mas sobretudo a nível internacional. Por este motivo, o judo, enquanto “modalidade de regulação externa”, não pode negligenciar os aspetos técnico-táticos, devendo, por esse motivo, privilegiar o processamento de informação e a tomada de decisão (Graça, & Mesquita, 2011; Metzler, 2011). Neste sentido, a técnica não deverá ser apresentada de forma descontextualizada, ou seja, fora do contexto de jogo (e.g. luta de judo), sendo de especial importância enfatizar “o que fazer” e “quando fazer” e não exclusivamente o “como fazer” (Graça, & Mesquita, 2013). Depois do que foi referido, estamos em condições de dizer que a técnica deve assumir uma estreita ligação com a tática, no sentido de poderem, em conjunto, dar a melhor resposta aos problemas que a competição encerra.

## INSCRIÇÕES/TAXA

**Preenchimento online:** <http://goo.gl/forms/G9l4S2LlaZ>

Preenchimento *online* e transferência bancária para a A.N.T.J. (NIB: 003503100003782133049), até dia 22/10/2015, devendo ser enviado o comprovativo da mesma para o endereço eletrónico da ANTJ.

**Sócios da ANTJ** (com quotas em dia) – 10 euros

**Outras inscrições** - 30 euros

**Nota:** a inscrição **não** inclui o almoço.

### Contactos:

Rui Veloso - Telm: 966220962

Carlos Ramos - Telm: 917201915

Email – [antjudo@gmail.com](mailto:antjudo@gmail.com)

## CURRÍCULO DO FORMADOR (RESUMO)

**Nome:** António Lopes da Silva Moraes

**Data de nascimento:** 15.01.1955

### Habilitações específicas:

- Treinador de grau III (judo)
- Curso de Instrutores do Instituto *Kodokan* (Japão)
- Curso de árbitro - FPJ.

### Outros elementos:

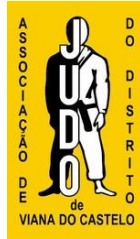
- Título de mestre em *kata* – Instituto *Kodokan*
- Curso de Juiz de *kata* - União Europeia de Judo – Malta
- Curso de monitores de Lutas Amadoras da FPLA
- *Judo degree* – *Medical Science School Medicine* Havana (Cuba)

### Experiência profissional

- Treinador de vários clubes/instituições, onde se destaca a Universidade Lusófona

## COLABORADORES

- Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo



- Câmara Municipal de Caminha



- Associação de Árbitros de Judo de Portugal.



- Federação Portuguesa de Judo.



- JUCAMINHA - Judo Clube de Caminha



**Nota:** esta Ação de Formação Contínua é acreditada e creditada pelo IPDJ, I.P. (1,2 unidades de crédito).