FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| entidade proponente | Federação Portuguesa de Judo |  | curso de treinadores de  | JUDO |  | grau | III |

|  |  |
| --- | --- |
| unidade de formação | 1. **Preparação de Judocas na etapa do Alto Rendimento**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| perfil do formador | * Treinador de Grau III

e* Com prática de 6 ou mais anos na orientação de Judocas nas Seleções Nacionais ou Alto Rendimento.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| componente prática: |  | horas |  | componente teórica: | 12 | horas | total de horas: | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. Características gerais do treino das crianças e jovens judocas até à entrada no Alto Rendimento
 | duração | Caracterizar e interpretar a importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento no sucesso desta última. Identificar e caracterizar os aspetos que definem o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica. | Caracteriza e interpreta a importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento para o sucesso desta última. Identifica e caracteriza os aspetos que definem o perfil do atleta de alto rendimento nas suas diferentes dimensões: comportamental, física, técnico-tática e psicológica. | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 4 |
| * + 1. A importância das etapas de desenvolvimento que precedem a etapa do alto rendimento
		2. O perfil do atleta de alto rendimento: da identificação de talento à excelência.
			1. Dimensão física
				1. Competências físicas, adaptação ao esforço físico do Judo e capacidade de treinabilidade.
			2. Dimensão psicológica.
				1. Competências psicológicas, gestão de situações de stress e capacidade de treinabilidade.
			3. Dimensão técnico-tática.
				1. Competências técnico-táticas, adaptação a novas situações técnicas e táticas e capacidade de treinabilidade.
			4. Dimensão comportamental.
				1. Disciplina e responsabilidade.
				2. Competitividade e determinação.
				3. Resiliência e atitude positiva perante as adversidades.
				4. Disponibilidade para aprender e melhorar.
				5. Capacidade de foco nas tarefas e no desempenho
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **O enquadramento de Judocas de Alto Rendimento**
 | duração | Caracterizar a importância do enquadramento familiar e institucional no desempenho dos atletas de alto rendimento. Descrever e caracterizar os fatores que determinam a criação de uma relação treinador-atleta que valorize a otimização desempenho desportivo. Distinguir os estilos de interação que melhor se adequam às caraterísticas individuais dos atletas. | Caracteriza a importância do enquadramento familiar e institucional no desempenho dos atletas de alto rendimento. Descreve e caracteriza os fatores que determinam a criação de uma relação treinador-atleta que valorize a otimização desempenho desportivo. Distingue os estilos de interação que melhor se adequam às caraterísticas individuais dos atletas. | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 2,5 |
| * + 1. A importância do enquadramento familiar e institucional no desenvolvimento e desempenho de judocas de alto rendimento.
			1. A família
			2. O clube
			3. A FPJ
		2. A relação entre treinador – atleta como fator determinante na otimização do desempenho desportivo.
			1. A importância e estabelecimento de uma relação de confiança entre treinador – atleta.
			2. O atleta como fator determinante na definição do estilo de intervenção do treinador.
			3. O “contrato” atleta – treinador.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Enquadramento legal de acesso e uso dos diferentes projetos do alto rendimento**
 | duração | Distinguir com profundidade os diferentes sub-sistemas de apoio para o acesso e permanência para a preparação de atletas de alto rendimento. Distinguir os diferentes programas de apoio de acordo com as características dos seus atletas.  | Distingue cada um dos sub- sistemas e utiliza cada um deles para o planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento. Distingue o caráter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico- táticas, de acordo com o sub- sistema em que o atleta está integrado  | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 3 |
| * + 1. Acesso e permanência nos diferentes projetos de apoio ao alto rendimento:
			1. - Alto Rendimento
			2. - Projeto de Preparação Olímpica
			3. - Projeto de Esperanças Olímpicas
			4. - Projeto de Preparação Paralímpica
			5. - Projeto de Esperanças Paralímpicas
			6. - Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola
		2. Direitos e Deveres para cada um dos sub-sistemas de apoio ao Alto Rendimento
		3. Enquadramento do Seguro Desportivo para os Atletas do Alto Rendimento.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| subunidades de formação/temas e subtemas de formação | competências de saída | critérios de evidência | formas de avaliação |
| * 1. **Características da preparação de Judocas no âmbito do alto rendimento**
 | duração | Interpretar a importância que o resultado desportivo assume no processo de planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento. Distinguir o caráter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico-táticas. Caracterizar e distinguir a importância do papel dos atletas de alto rendimento nos processos de planeamento e tomada de decisão. | Estabelece o resultado desportivo como um elemento chave do processo de planeamento, desenvolvimento e avaliação da preparação de atletas de alto rendimento. Distingue o caráter individual da preparação de atletas de alto rendimento como um processo integrado e coerente de treino das componentes físicas, mentais e técnico-táticas. Caracteriza e distingue a importância do papel dos atletas de alto rendimento nos processos de planeamento e tomada de decisão.  | 1. Teste escrito2. Apresentação de trabalho com/sem discussão oral |
| CP |  | CT | 2,5 |
| * + 1. O resultado desportivo como elemento chave no planeamento, no desenvolvimento e na avaliação do processo de preparação de atletas de alto rendimento.
		2. A preparação de atletas de alto rendimento: um processo integrado de treino (componentes: física, mental e técnico-tático).
		3. O caráter individual do treino de atletas de alto rendimento.
			1. O diagnóstico de necessidades, a prescrição do treino e a avaliação de desempenho
		4. O papel dos atletas no planeamento e nos processos de tomada de decisão.
 |