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 escrito  2. 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 escrito  2. 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 escrito  2. 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 escrito  2. 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. | | | | |