

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

TAEKWONDO

FEDERAÇÃO PORTUGAL TAEKWONDO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portugal Taekwondo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2025
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. TAEKWONDO II	8
2. PLANEAMENTO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE TAEKWONDO II	11
3. TAEKWONDO E O PRATICANTE PORTADOR DE DEFICIÊNCIA	13
4. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA NO TAEKWONDO	15
5. OBSERVAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	17
6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO DE TAEKWONDO	19
7. BIOMECÂNICA DO TAEKWONDO	21
8. PEDAGOGIA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	23
9. PSICOLOGIA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	25
C. Organização da Formação	27
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	28
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	28
3. ESTÁGIOS	28

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO II	16
2. PLANEAMENTO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE TAEKWONDO II	10
3. TAEKWONDO E O PRATICANTE PORTADOR DE DEFICIÊNCIA	4
4. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA NO TAEKWONDO	6
5. OBSERVAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	6
6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO DE TAEKWONDO	6
7. BIOMECÂNICA DO TAEKWONDO	6
8. PEDAGOGIA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	3
9. PSICOLOGIA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	3
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Taekwondo II

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. TREINO DE JOVENS NO TAEKWONDO	2h30	1h/1h/0h30
1.2. TAEKWONDO MARCIAL	3h30	1h/1h/1h30
1.3. COMPETIÇÃO DE KYOROGUI	5h	1h/2h/2h
1.4. COMPETIÇÃO DE POOMSAE E FREESTYLE	5h	1h/2h/2h
Total	16h	4h/6h/6h

SUBUNIDADE 1.

1.1. O treino de jovens no Taekwondo

1.1.1. Programa de Taekwondo para Jovens

1.1.2. Modelo de formação e desenvolvimento a longo prazo no Taekwondo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e aplicar programas de treino adaptados às diferentes fases de desenvolvimento e Especialização
- Identificar os princípios do modelo de formação a longo prazo no Taekwondo
- Observar e avaliar as fases de desenvolvimento a longo prazo no Taekwondo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de treino diferenciados por escalão etário, com ênfase nos 15/17 anos (especialização)
- Descreve as etapas de progressão motora, técnica e psicológica
- Observa e avalia as sessões práticas de treino adequadas à idade

SUBUNIDADE 2.

1.2. Taekwondo Marcial

1.2.1. Programa de progressão e desenvolvimento (exames de graduação) Kups

1.2.2. Parâmetros, critérios e instrumentos de avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e implementar programas de progressão técnica/exames de graduação (Kup's)
- Avaliar critérios de desempenho e aplicar instrumentos de avaliação no ensino marcial

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conduz uma sessão de treino de progressão de graduação
- Constrói grelhas de avaliação técnica e de Exame de graduação
- Aplica metodologias de ensino do Taekwondo tradicional

SUBUNIDADE 3.

1.3. Competição de Kyorogui

- 1.3.1. Ações Técnicas e Táticas (especialização)
- 1.3.2. Área de combate (Racionalização do espaço e zonas) e dinâmica do combate
- 1.3.3. Adaptação do treino as características fisiológicas da competição Kyorogui e dos atletas juniores
- 1.3.4. Arbitragem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Desenvolver planos de treino aplicados à competição de Kyorogui - Adaptar estratégias técnico-táticas às exigências da competição - Integrar princípios fisiológicos e de preparação física no treino competitivo - Identificar e cumprir as regras e ação legal do treinador Grau II	- Conduz simulações competitivas com recurso a regras oficiais - Identifica e aplica táticas em combate - Planea ciclos de treino ajustados às características individuais dos atletas - Aplica as regras oficiais e aplica corretamente os limites legais da intervenção do treinador Grau II em contexto competitivo

SUBUNIDADE 4.

1.4. Competição de Poomsae e Freestyle

- 1.4.1. Poomsae Dans – Componente Técnica
- 1.4.2. Freestyle – Ensino coreografado
- 1.4.3. Observação e Avaliação da Poomsae e do Freestyle
- 1.4.4. Arbitragem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Ensinar e corrigir Poomsae (Dan) com base nos critérios técnicos oficiais (WT/Kukkiwon) - Desenvolver coreografias em Freestyle adaptadas ao regulamento competitivo - Avaliar desempenho técnico e artístico dos atletas - Identificar e cumprir as regras e ação legal do treinador Grau II	- Efetua a correção de Poomsae (Dan) em contexto prático - Apresenta de uma sequência coreográfica de Freestyle - Aplica grelhas de observação e avaliação - Aplica as regras oficiais e os limites legais da intervenção do treinador Grau II em contexto competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Taekwondo para Jovens

- 1.1 **Trabalho em grupo:** Elaboração de um plano de treino para jovens dos 15 aos 17 anos, com definição de objetivos técnicos, lúdicos e pedagógicos.
- 1.2 **Trabalho individual:** Reflexão crítica sobre o modelo de formação e as etapas de desenvolvimento do praticante de Taekwondo.

2. Taekwondo Marcial

- 2.1 **Trabalho em grupo:** Elaboração de uma ficha/grelha de avaliação, com posterior execução e aplicação prática dos conteúdos exigidos.
- 2.2 **Trabalho individual:** Reflexão crítica sobre os programas de desenvolvimento e de graduações no Taekwondo.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

3. Competição de Kyorugi

- 3.1 Trabalho em grupo:** Planeamento de um microciclo competitivo (1 semana) para atletas juniores em preparação para um campeonato nacional, integrando componentes técnica, tática, física e psicológica.
- 3.2 Trabalho individual:** Condução de um combate simulado ou análise assistida em vídeo, com elaboração de uma análise crítica durante e pós-combate, fornecendo *feedback* técnico-tático ao atleta júnior.

4. Competição de Poomsae e Freestyle

- 4.1 Trabalho em grupo:** Criação de uma sequência coreográfica curta de Freestyle (30–45 segundos), adaptada ao regulamento competitivo.
- 4.2 Trabalho individual:** Execução e correção de um Poomsae (Dan), com explicação dos principais critérios de avaliação competitiva.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com graduação mínima 4º Dan

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento e Prescrição do Treino de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. PLANIFICAÇÃO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE TAEKWONDO	3h	1h/1h/1h
2.2. ESPECIALIZAÇÃO DO TREINO DE JOVENS (JUNIORES)	2h	0h30/0h30/1h
2.3. PROCESSO DE TREINO E OS EXERCÍCIOS NO TAEKWONDO	2h30	1h/0h30/1h
2.4. PLANEAMENTO DA CARGA E RECUPERAÇÃO	2h30	0h30/1h/1h
Total	10h	3h/3h/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Planificação e periodização do treino de Taekwondo

- 2.1.1. Definição de objetivos, fases do treino e estruturas (macro, meso e microciclos)
2.1.2. Integração das componentes técnica, tática, física e psicológica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planear o macrociclo, Mesociclo e microciclo aplicados ao Taekwondo - Estruturar planos de treino de curto, médio e longo prazo aplicados ao Taekwondo	- Apresenta um macrociclo, mesociclo e microciclo estruturado - Integra objetivos técnicos, táticos, físicos e psicológicos - Justifica as opções de periodização em função do calendário competitivo

SUBUNIDADE 2.

2.2. Especialização do treino de jovens (juniores)

- 2.2.1. Desenvolvimento e adaptação do treino às etapas de crescimento
2.2.2. Estratégias de progressão e especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
Adaptar o treino às necessidades de jovens em idade júnior, respeitando fases de crescimento e desenvolvimento	- Elabora um plano de treino específico para juniores com ajustamento da carga - Aplica estratégias de progressão técnica adequadas ao nível etário - Identifica riscos de sobrecarga e apresenta medidas de prevenção

SUBUNIDADE 3.

2.3. Processo de treino e os exercícios no Taekwondo

- 2.3.1. Processo, Organização e estrutura do treino e do exercício
- 2.3.2. Identidade e especificidade dos exercícios de Taekwondo
- 2.3.3. Condicionantes, variantes e progressão dos exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
Prescrever treinos de preparação física ajustados às exigências das competições combate (Kyorugui) e da (Poomsae)	- Seleciona exercícios específicos (força explosiva, velocidade, resistência) - Conduz uma sessão prática de preparação física aplicada ao Taekwondo - Justifica a escolha dos métodos em função das exigências da modalidade

SUBUNIDADE 4.

2.4. Planeamento da carga e recuperação

- 2.4.1. Métodos de controlo do treino e da aplicação da carga (volume, intensidade, frequência)
- 2.4.2. Estratégias que promovam a recuperação e prevenção de subcarga "overtraining" e lesão desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
Monitorizar a carga de treino e implementar estratégias de recuperação adequadas	- Utiliza métodos de controlo da carga (RPE, frequência cardíaca, volume/intensidade) - Apresenta soluções de recuperação (alongamentos, técnicas regenerativas, sono, nutrição) - Identifica sinais de overtraining e propõe medidas corretivas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

- Trabalho em grupo:** Preenchimento de um microciclo de treino, com definição de objetivos, divisão dos períodos, mesociclos e microciclos, direcionado para atletas de competição juniores.
- Trabalho em grupo:** Elaboração de 2 exercícios específicos para a competição de Poomsae e 2 exercícios específicos para a competição de Kyorugi, identificando claramente os objetivos e a sua especificidade, incluindo ainda 1 condicionante e 1 progressão para cada exercício.
- Trabalho em grupo:** Com base nas etapas de desenvolvimento a longo prazo do atleta, elaboração de uma lista de adaptações e cuidados a considerar no processo de treino/macro ciclo, de forma a estimular a continuidade na prática da modalidade.
- Avaliação individual:** Cada formando apresenta e realiza com os restantes colegas um dos exercícios elaborados no trabalho de grupo. No final, deve argumentar as decisões tomadas na construção do exercício, justificando a progressão escolhida em função dos objetivos e condicionantes definidos.
- Avaliação individual:** Identificação e descrição de 4 estratégias que promovam a recuperação física e psicológica, prevenindo situações de sobrecarga e risco de lesão desportiva.

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com Licenciatura na área das ciências do desporto ou Titular de TPTD de Taekwondo Grau III.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Taekwondo e o praticante portador de deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO E CONCEITOS DOS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA	1h	1h/0/0
3.2. A COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO PARA PORTADORES DE DEFICIÊNCIA	1h30	0h30/0h30/0h30
3.3. PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO (EXAMES DE GRADUAÇÃO) ADAPTADO	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	4h	2h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização e conceitos dos portadores de deficiência

- 3.1.1. Caracterização das deficiências no Parataekwondo (deficiência motora – amputações, paralisia cerebral, lesões medulares; deficiência intelectual; deficiência visual e auditiva)
- 3.1.2. Impacto das limitações funcionais nos gestos técnicos do Taekwondo e respetivas necessidades de adaptação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Caraterizar o impacto dos principais tipos de deficiência (motora intelectual, visual e auditiva) na prática do Taekwondo - Identificar o enquadramento legal e institucional do desporto para pessoas com deficiência (WT, PORTKD, IPDJ)	- Apresenta exemplos práticos de adaptação em contexto de treino - Discute casos reais ou estudos de caso, demonstrando a aplicação dos conceitos à modalidade - Utiliza, corretamente, a terminologia técnica e pedagógica relativa ao parataekwondo

SUBUNIDADE 2.

3.2. A competição de Taekwondo para portadores de deficiência

- 3.2.1. Estrutura e regras do Parataekwondo competitivo (Kyorugi adaptado – classes K40, K60 Poomsae adaptado – classes P10, P20, P30, P40, P50, P60, P70)
- 3.2.2. Estratégias de treino específicas para a competição adaptada (ajustes na intensidade, controlo do contacto, *feedback* visual/auditivo, arbitragem e segurança)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar as regras específicas e classes funcionais do Parataekwondo (Kyorugi – classes K40, K60; Poomsae – classes P10, P20, P30, P40, P50, P60, P70) - Aplicar estratégias de treino e de segurança adequadas à competição adaptada	- Elabora uma planificação semanal adaptada a atletas com diferentes tipos de deficiência - Organiza um combate ou Poomsae adaptado em contexto de simulação - Observa e corrige a execução dos exercícios técnico-táticos em praticantes simulados ou reais

SUBUNIDADE 3.

3.3. Programa de desenvolvimento (exames de graduação) adaptado**3.3.1. Estudo do programa Para Taekwondo**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar o plano de graduação adaptado • Implementar avaliações de graduação inclusivas no clube/entidade, respeitando os critérios técnicos adaptados	• Realização de uma simulação de exame adaptado com recurso ao plano oficial • Aplica critérios diferenciados de avaliação (intenção, progressão individual, esforço) • Elabora um relatório/reflexão sobre a implementação do plano de graduação adaptado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

- 1. Trabalho em grupo (3 a 4 elementos):** Seleção de uma graduação e de uma deficiência física, com a prescrição de 3 a 4 exercícios específicos adaptados a esse contexto.
- 2. Trabalho individual:** Cada formando deve descrever, demonstrar, acompanhar e corrigir um dos exercícios elaborados pelo grupo. Os restantes formandos participam em todos os exercícios, simulando a deficiência física escolhida.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com formação e 3 anos de experiência comprovada na área do desporto para pessoas com deficiência.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Primeiros socorros e suporte básico de vida no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. SISTEMA INTEGRADO DE EMERGÊNCIA MÉDICA (SIEM)	0h30	0h30/0/0
4.2. ABORDAGEM À VÍTIMA	1h30	0h30/0h30/0h30
4.3. PROCEDIMENTOS BÁSICOS DE TRAUMA	1h30	0/1h/0h30
4.4. SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE	1h30	0h30/1h/0
4.5. PRINCIPAIS INCIDÊNCIAS NO TAEKWONDO	1h	0h30/0/0h30
Total	6h	2h/2h30/1h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Sistema integrado de emergência médica (SIEM)

4.1.1. Resposta à emergência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Aplicar o Sistema integrado de emergência medica • Acionar corretamente os meios de emergência em situação de acidente ou colapso no treino/competição	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Simula uma chamada para o 112 e CODU • Identifica corretamente a informação essencial a fornecer (local, número de vítimas, estado da vítima)
--	--

SUBUNIDADE 2.

4.2. Abordagem à vítima

4.2.1. Exame primário (ABCDE)

4.2.2. Exame secundário (Sinais vitais e CHAMU)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Executar a avaliação primária (ABCDE) • Realizar a avaliação secundária, incluindo sinais vitais	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Realiza corretamente o exame primário ABCDE num colega ou num manequim • Regista os sinais vitais e relata, estruturadamente, o resultado da avaliação
--	---

SUBUNIDADE 3.

4.3. Procedimentos básicos de trauma

4.3.1. Imobilização e estabilização

4.3.2. Protocolo de Trauma (TVM, TCE)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar corretamente técnicas de imobilização e estabilização em lesões traumáticas frequentes no Taekwondo • Executar protocolos de trauma (TVM – Traumatismo Vértebro-Medular e TCE – Traumatismo Crânio-Encefálico)	• Simula a imobilização de um membro inferior/superior. • Coloca a vítima em posição adequada em suspeita de TCE/TVM • Cumpre a sequência do protocolo de trauma

SUBUNIDADE 4.

4.4. Suporte básico de vida e DAE

4.4.1. Desobstrução da Via aérea

4.4.2. Suporte Básico de Vida

4.4.3. Desfibrilhação automática externa (DAE)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Realizar manobras de desobstrução da via aérea em adulto e criança • Executar corretamente o Suporte Básico de Vida (SBV) • Utilizar o Desfibrilhador Automático Externo (DAE) em contexto simulado	• Realiza compressões torácicas e ventilações num manequim • Realiza a sequência completa de SBV até à chegada de meios de socorro • Simula a aplicação do DAE (ligação, colocação de pás, seguimento de instruções)

SUBUNIDADE 5.

4.5. Principais incidências no Taekwondo

4.5.1. Principais lesões (Entorse, distensão, contusões, hematomas, fraturas, luxações, roturas e contraturas)

4.5.2. Principais emergências médicas (Traumas, hipoglicemias, convulsões, hemorragias)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e avaliar as lesões mais frequentes na modalidade (entorses, distensões, contusões, hematomas, fraturas, luxações, roturas) • Identificar possíveis emergências médicas, tais como: traumas, hipoglicémias, convulsões e hemorragias. • Atuar de forma adequada e imediata em cada situação	• Resolve e casos práticos (role play) simulando lesões e emergências no tatami • Aplica as técnicas corretas de primeiros socorros (compressão de hemorragia, posição lateral de segurança, suporte em convulsão) • Justifica, oralmente, a escolha do procedimento aplicado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. **Trabalho em grupo (2 a 3 elementos):** Realização da abordagem á vítima (exame primário e secundário)
2. **Trabalho em Grupo:** Execução de um simulacro, detetar uma situação escolhida aleatoriamente, ligar 112/codu; realizar o pré-socorro identificando e corrigindo a situação encontrada, voltar a passar dados ao codu.
3. **Trabalho individual:** Protocolo de suporte básico de vida.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II e com Formação em emergência Pré-Hospitalar.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Observação do treino e da competição de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. INSTRUMENTOS E MÉTODOS DE OBSERVAÇÃO	3h	0h30/1h30/1h
5.2. ANÁLISE E AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO	3h	0h30/1h30/1h
Total	6h	1h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Instrumentos e métodos de observação

- 5.1.1. Técnicas de registo sistemático do treino (grelhas de observação, *checklists*, diários de treino)
5.1.2. Ferramentas digitais para análise do desempenho (aplicações móveis, *software* de vídeo análise e sensores)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar diferentes métodos e instrumentos de observação aplicáveis ao treino e competição - Utilizar ferramentas digitais e grelhas de registo na análise de sessões de treino e combates	- Preenche corretamente uma grelha de observação durante uma sessão prática - Usa <i>software</i>/aplicações de vídeoanálise - Apresenta um relatório curto com interpretação dos dados recolhidos

SUBUNIDADE 2.

5.2. Análise e avaliação do desempenho

- 5.2.1. Indicadores técnico-táticos em Competição e Treino
5.2.2. Integração da observação em processos de investigação aplicada ao Taekwondo (estudos de caso, recolha de dados em competição, análise estatística)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Analisar indicadores técnico-táticos relevantes em Kyorugui e Poomsae - Integrar dados de observação em processos de avaliação e investigação aplicada ao Taekwondo	- Elabora uma análise de combate identificando padrões de pontuação, erros críticos e estratégias - Aplica os indicadores de desempenho em contexto de treino ou competição real - Produz um relatório de avaliação com base em evidência quantitativa e qualitativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

- 1. Trabalho em grupo (2 a 3 elementos):** Construção de grelhas de observação e análise para Competição kyorugui, Poomsae (ex. Pares/trios) e Análise técnica individual
 - 2. Trabalho individual:** Relatório e análise final da observação realizada em grupo
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com Licenciatura na área das ciências do desporto ou Titular de TPTD de Taekwondo Grau III.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Avaliação e controlo do treino de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	2h	1h/0h30/0h30
6.2. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	2h30	0h30/1h/1h
6.3. TRATAMENTO DOS DADOS E RELATÓRIOS	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	6h	2h/2h/2h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Métodos de avaliação e controlo do treino

- 6.1.1. Métodos de avaliação das capacidades físicas, técnicas e táticas no Taekwondo
- 6.1.2. Avaliação contínua vs. pontual: testes laboratoriais, de campo e observacionais
- 6.1.3. Indicadores de carga interna (FC, RPE, lactato, variabilidade da FC) e carga externa (volume, intensidade, número de ações)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Aplicar diferentes métodos de avaliação física, técnica e tática em Taekwondo - Monitorizar indicadores de carga interna e externa no processo de treino	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Seleciona e descreve corretamente métodos de avaliação adequados ao contexto (teste de agilidade, potência de perna, observação técnico-tática) - Aplica, em contexto prático, pelo menos um teste físico e um teste observacional - Interpreta valores de carga interna (FC, RPE) e externa (volume, intensidade)
--	--

SUBUNIDADE 2.

6.2. Instrumentos de avaliação

- 6.2.1. Utilização de instrumentos tradicionais (grelhas, testes físicos específicos de Taekwondo).
- 6.2.2. Ferramentas tecnológicas (software de vídeoanálise, sensores eletrónicos, plataformas de impacto, wearables)
- 6.2.3. Fiabilidade e validade dos instrumentos no contexto do treino e da competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Utilizar corretamente instrumentos tradicionais e tecnológicos de avaliação em Taekwondo - Avaliar a fiabilidade e validade dos instrumentos utilizados	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Preenche corretamente uma grelha de observação técnica em contexto de treino - Utiliza software/aplicações de vídeo análise ou sensores eletrónicos em demonstração prática - Explica vantagens e limitações dos diferentes instrumentos de avaliação
---	---

SUBUNIDADE 3.

6.3. Tratamento dos dados e relatórios

6.3.1. Organização, interpretação e análise estatística simples dos dados recolhidos

6.3.2. Elaboração de relatórios técnicos para atletas, clubes e federação

6.3.3. Integração da informação na planificação e periodização do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Organizar e interpretar dados recolhidos em contexto de treino e competição - Elaborar relatórios técnicos para atletas, clubes e federação - Integrar os resultados da avaliação no planeamento e controlo do treino	- Apresenta um conjunto de dados recolhidos (ex.: teste físico ou observação de combate) devidamente organizados em tabela ou gráfico - Produz um relatório técnico escrito com indicadores de desempenho, conclusões e recomendações - Relaciona os resultados obtidos com ajustes necessários no planeamento (ex.: aumento de carga, foco em determinados aspetos técnicos)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

- 1. Trabalho em grupo:** Construir uma ficha de avaliação Física específica para o Taekwondo (capacidade físicas e coordenativas) e uma ficha de avaliação Antropométrica.
- 2. Trabalho em Grupo:** Construir um método de avaliação do treino de competição Kyorugui e um método de avaliação do treino da competição de Poomsae.
- 3. Trabalho individual:** Aplicação prática e explicação/argumentação dos exercícios escolhidos.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com Licenciatura na área das ciências do desporto ou Titular de TPTD de Taekwondo Grau III.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Biomecânica do Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. FUNDAMENTOS BIOMECÂNICOS DA TÉCNICA NO TAEKWONDO	1h30	0h30/0h30/0h30
7.2. OTIMIZAÇÃO TÉCNICA E RENDIMENTO DESPORTIVO	1h30	0h30/0h30/0h30
7.3. IMPACTO BIOPOSITIVO E BIONEGATIVO DO TAEKWONDO	1h30	0h30/0h30/0h30
7.4. BIOMECÂNICA E PREVENÇÃO DE LESÕES NO TAEKWONDO	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	6h	2h/2h/2h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Fundamentos biomecânicos da técnica no Taekwondo

7.1.1. Análise cinemática e cinética das principais Técnicas

7.1.2. Relação entre postura, alinhamento corporal e eficiência do movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar os princípios biomecânicos aplicados às técnicas de Taekwondo - Avaliar a postura e o alinhamento corporal com a eficiência técnica	- Analisa a execução de uma técnica, identificando as fases do movimento e os vetores de força - Explica como o alinhamento corporal influencia a potência e a precisão do gesto técnico

SUBUNIDADE 2.

7.2. Otimização técnica e rendimento desportivo

7.2.1. Sequência e coordenação intermuscular para maximizar a potência e velocidade das técnicas

7.2.2. Utilização da análise biomecânica (vídeo, sensores, plataformas) para correção técnica e melhoria do desempenho em combate e Poomsae

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar os princípios biomecânicos para melhorar a eficácia e a velocidade das técnicas de Taekwondo - Utilizar ferramentas de análise biomecânica para corrigir a execução técnica	- Corrige movimentos técnicos com base nos feedbacks biomecânicos (vídeo, sensores, análise visual) - Apresenta exemplos de exercícios de otimização técnica fundamentados em dados biomecânicos

SUBUNIDADE 3.

7.3. Impacto biopositivo e bionegativo do Taekwondo

- 7.3.1.** Características biopositivas e bionegativas do Taekwondo sobre o sistema músculo-esquelético e articular
- 7.3.2.** Benefícios osteogénicos do Taekwondo: influência na densidade mineral óssea, prevenção da osteoporose e promoção da saúde óssea

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Avaliar os principais fatores de risco biomecânicos associados às lesões no Taekwondo - Implementar estratégias de prevenção baseadas na correção técnica e no controlo da carga	- Analisa uma situação prática e identifica padrões de risco articular (ex.: joelho em rotação excessiva) - Propõe exercícios ou adaptações técnicas para reduzir a probabilidade de lesões

SUBUNIDADE 4.

7.4. Biomecânica e prevenção de lesões no Taekwondo

- 7.4.1.** Identificação de padrões de risco articular (joelho, tornozelo, anca e ombro) associados às técnicas de Taekwondo
- 7.4.2.** Estratégias biomecânicas de prevenção e correção (ajustes técnicos, exercícios específicos e gestão da carga)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Avaliar os efeitos biopositivos e bionegativos do Taekwondo no sistema músculo-esquelético - Explicar os benefícios osteogénicos da prática regular do Taekwondo	- Descreve exemplos de impactos positivos (fortalecimento ósseo, melhoria da densidade mineral) e negativos (sobrecarga articular) - Apresenta um pequeno relatório ou exposição oral relacionando a prática do Taekwondo com a saúde óssea e a prevenção da osteoporose

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Trabalho em grupo:

- 1) Escolher uma técnica e descrever a intervenção muscular, trajetória e angulação.
- 2) Realizar uma lista de padrões de risco para as principais técnicas.
- 3) Para a lista de riscos encontrados, estabelecer uma estratégia biomecânica de prevenção e correção.

2. Trabalho em Grupo 2: Registrar 10 minutos de exercícios utilizando tecnologia de base (sensores inerciais - IMU – Inertial Measurement Unit, presentes no telemóvel, combinados com GPS e algoritmos de análise de movimento), analisar o nº de impactos (frequência), estabelecer relação para 1 hora de treino e verificar a biopositividade do exercício.**3. Trabalho individual:** Realizar uma Reflexão crítica sobre os trabalhos realizados.**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com Licenciado na área das ciências do desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Pedagogia no treino e na competição de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. COMUNICAÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO	1h30	0h30/0h30/0h30
8.2. <i>FEEDBACK</i> E INSTRUÇÃO EM CONTEXTO COMPETITIVO	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	3h	1h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

8.1. Comunicação pedagógica no treino

- 8.1.1. Estratégias de comunicação verbal e não-verbal do treinador em contexto de treino
8.1.2. Adaptação da comunicação ao nível etário, competitivo e motivacional dos praticantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Elaborar estratégias de comunicação verbal e não-verbal adequadas ao treino de Taekwondo - Adaptar a comunicação pedagógica ao nível etário, competitivo e motivacional dos praticantes	- Em simulação prática, usa eficazmente a comunicação não-verbal, transmitindo a instrução com clareza - Ajusta o discurso e a forma de comunicação de acordo com a idade e experiência dos atletas - Mantém a motivação e a atenção dos praticantes através da comunicação pedagógica

SUBUNIDADE 2.

8.2. *Feedback* e instrução em contexto competitivo

- 8.2.1. Tipos de *feedback* (imediato, diferido, positivo, corretivo) e impacto na aprendizagem e desempenho
8.2.2. Modelos de instrução pedagógica em competição: instruções antes, durante e após o combate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar diferentes tipos de <i>feedback</i> para potenciar a aprendizagem e o desempenho em Taekwondo - Conduzir processos de instrução pedagógica em competição, antes, durante e após o combate ou Poomsae	- Identifica e aplica, em situações práticas, <i>feedback</i> imediato, diferido, positivo e corretivo - Fornece instruções claras e objetivas em simulação de combate - Realiza uma reflexão pós-competição com <i>feedback</i> estruturado ao atleta, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. **Trabalho individual:** Após assistir a um vídeo de competição de combate e um de competição de Poomsae, efetuar uma análise crítica e apresentar *feedbacks* a emitir durante e pós competição.
 2. **Trabalho em grupo:** Apresentação e discussão da análise crítica e dos *feedbacks* selecionados.
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com graduação mínima 4º Dan.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Psicologia no treino e na competição de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA PRÓXIMA DA COMPETIÇÃO	1h30	0h30/0h30/0h30
9.2. VISUALIZAÇÃO MENTAL E IMAGÉTICA NO TAEKWONDO	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	3h	1h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

9.1. Preparação psicológica próxima da competição

- 9.1.1. Estratégias de treino psicológico em fase pré-competitiva (rotinas, gestão de stress, foco na atenção)
- 9.1.2. Criação de contextos de treino que simulam a competição (cenários de pressão, árbitros, público, gestão do tempo)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Implementar estratégias psicológicas em fase pré-competitiva para aumentar foco e controlo emocional - Criar contextos de treino que simulem as condições reais da competição	- Elabora um plano breve de rotinas pré-competitivas (aquecimento mental, gestão da concentração, preparação emocional) - Identifica métodos de treino sob pressão que replicam cenários competitivos - Apresenta recomendações práticas para melhorar a preparação psicológica de um atleta antes da competição

SUBUNIDADE 2.

9.2. Visualização mental e imagética no Taekwondo

- 9.2.1. Técnicas de visualização e imagética aplicadas à execução de técnicas de combate e poomsae
- 9.2.2. Benefícios psicológicos e motores da visualização: confiança, controlo da ansiedade e reforço da aprendizagem técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Promover, junto dos jovens atletas, o desenvolvimento e a utilização de técnicas de visualização/imagética no treino de Taekwondo - Transmitir, aos jovens atletas, os benefícios psicológicos da visualização para o desempenho técnico e competitivo	- Descreve corretamente uma técnica de imagética aplicada a um chute ou a um poomsae - Apresenta exemplos de utilização da visualização para reduzir ansiedade ou aumentar confiança - Orienta um atleta num exercício simples de visualização

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. **Trabalho em grupo:** Em grupos de 3 a 4 elementos, elaborar um plano prático de preparação psicológica para um atleta ou equipa de Taekwondo a competir num torneio. O plano deve incluir:
 - a) Rotinas pré-competitivas (físicas e mentais).
 - b) Estratégias de gestão de stress e foco na atenção.
 - c) Um exercício de treino sob pressão que simule a competição.
 2. **Trabalho individual:** Selecionar uma técnica, exercícios, Poomsae ou uma situação de combate e descrever o processo de visualização mental a apresentar ao atleta ou conjunto de atletas.
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau II com graduação mínima 4º Dan.
-

C. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

1º dan

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
- Sala de aulas teóricas equipada com mesas e cadeiras, ou cadeiras com prancha, adequada ao número de formandos, com ventilação e acesso à rede Wi-Fi. - Sala de treino/prática com dimensões adequadas, equipada com tatami e material técnico para Kyorugui e Poomsae. - Balneários completos com acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida.	- Sistema multimédia de alta qualidade (projektor HD, monitor de grande amplitude e sistema de som). - Software e aplicações de apoio ao planeamento, observação e avaliação do treino (vídeo análise, grelhas digitais, sensores). - Dobok e cintos adequados ao nível competitivo e identificadores de graduação. - Equipamento de proteção homologado (capacete, colete eletrónico, caneleiras, antebraços, luvas e sensores de impacto). - Equipamentos de controlo e medição (cronómetros, medidores de força, sensores inerciais, GPS e câmaras para <i>feedback</i> técnico). - Material de emergência médica e primeiros socorros, manequins para treino de SBV/DAE e plano de segurança afixado. - Material específico para Poomsae e <i>Freestyle</i> (espelhos, colunas de som e espaço amplo).	- Plataforma digital interativa para comunicação, submissão de trabalhos e acompanhamento pedagógico dos formandos. - Apoio técnico-administrativo para gestão de presenças, avaliações e certificação. - Protocolos com clubes/federações para realização das práticas supervisionadas e estágios curriculares.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

