

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

KEMPO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LOHAN TAO KEMPO

VERSÃO
2020



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE III	8
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS III	9
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO III	10
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO III	11
5. GESTÃO DE CLUBES DE KEMPO	15
6. LIDERANÇA E GESTÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	16
7. COACHING DESPORTIVO	19
8. NUTRIÇÃO E PERFORMANCE DESPORTIVA	22
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE III	2
2. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS E EVENTOS III	2
3. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÃO III	2
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KEMPO III	45
5. GESTÃO DE CLUBES DE KEMPO	17
6. LIDERANÇA E GESTÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	16
7. COACHING DESPORTIVO	12
8. NUTRIÇÃO E PERFORMANCE DESPORTIVA	4
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da modalidade III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. ALTO RENDIMENTO NO KEMPO	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Alto rendimento no Kempo

1.1.1. UAARE-Kempo, Unidades de Alto Rendimento nas Escolas:

- O que são
- Como surgiram
- Requisitos
- Obrigações e direitos
- Níveis UAARE

1.1.2. Alto Rendimento:

- Qualificações mínimas;
- Níveis oficiais do alto rendimento;
- Registo dos agentes desportivos no alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar o projeto UAARE e o que o mesmo envolve
- Identificar atletas de potencial desportivo que possam integrar no projeto
- Diferenciar os diversos níveis de enquadramento UAARE
- Identificar os diferentes níveis do alto rendimento federado e definidos pela lei
- Enunciar os requisitos mínimos necessários para cada um dos níveis do alto rendimento federado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o projeto UAARE com os pontos-chave de maior relevância
- Interpreta as prestações dos atletas e analisa se estes se enquadram no projeto UAARE
- Descreve os diferentes níveis de alto rendimento federado
- Enuncia as condições para que os atletas reúnam os requisitos mínimos para o enquadramento nos diferentes níveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Organização de provas e eventos III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. A ORGANIZAÇÃO DOS CAMPEONATOS	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. A organização dos campeonatos

2.1.1. Campeonatos nacionais e internacionais:

- a. Tarefas logísticas
- b. Inscrição de atletas, equipas e delegações
- c. Promoção e divulgação dos eventos
- d. Coordenação com corpo de arbitragem e staff
- e. Gestão e montagem da prova ou evento
- f. Prémios e resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais tarefas necessárias à realização de campeonatos nacionais e internacionais 	<ul style="list-style-type: none"> Descreve as principais tarefas necessárias à realização de campeonatos nacionais e internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Regulamentos de competição III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. REGULAMENTOS DE PROVAS TRADICIONAIS E DE COMBATE III	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Regulamentos de provas tradicionais e de combate III

3.1.1. Disposições regulamentares específicas das provas de:

- a. Knockdown Kempo
- b. Kempo KO
- c. Kempo Contact

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as regras relativas à pontuação e penalização das provas de Knockdown Kempo, Kempo KO e Kempo Contact 	<ul style="list-style-type: none"> Descreve as regras relativas à pontuação e penalização das provas de de Knockdown Kempo, Kempo KO e Kempo Contact

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia do treino de Kempo III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. PLANEAMENTO DO TREINO III	3h	0/0/3h
4.2. TREINO E AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS MOTORAS NO KEMPO	8h	0/0/8h
4.3. TREINO TRADICIONAL III	9h	0/0/9h
4.4. O TREINO DAS DISCIPLINAS DE COMBATE	17h	0/0/17h
4.5. O TREINO DE KEMPO ADAPTADO III	8h	0/0/8h
Total	45h	0/0/45h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Planeamento do treino III

- 4.1.1. O planeamento de ciclos plurianuais de treino
- 4.1.2. O planeamento da carreira desportiva a longo prazo
- 4.1.3. A periodização do treino ao longo da carreira do praticante desde o treino de jovens ao alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear ciclos plurianuais de treino
- Elaborar um plano de carreira desportiva tendo em consideração o desenvolvimento do praticante a longo prazo
- Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada etapa de desenvolvimento da carreira do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia ciclos plurianuais de treino
- Elabora um plano de carreira desportiva tendo em consideração o desenvolvimento do praticante a longo prazo
- Planeia o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada etapa de desenvolvimento da carreira do praticante

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino e avaliação das capacidades físicas motoras no Kempo

- 4.2.1. Especificidades do esforço físico do Kempo nas diferentes disciplinas de formas e combate
- 4.2.2. Métodos de treino por intervalos, de agilidade, velocidade e potência destinados ao desenvolvimento das capacidades físicas motoras
- 4.2.3. Testes de avaliação e controlo do treino efetuados no terreno e em laboratório (Antropometria, Testes funcionais, Avaliação Postural, Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória, Avaliação das diferentes formas de manifestação de força, etc.)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as especificidades do tipo de esforço físico do Kempo • Aplicar métodos de treino por intervalos, de agilidade, velocidade e potência destinados ao desenvolvimento das capacidades físicas motoras • Aplicar testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (Antropometria, Testes funcionais, Avaliação Postural, Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória, Avaliação das diferentes formas de manifestação de força, testes de potência láctica, etc.), saber interpretar e apresentar os resultados obtidos • Identificar os testes de avaliação e controle do treino efetuados em ambiente de laboratório, de terreno e interpretar os resultados obtidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora, discute e critica diferentes modelos de treino das capacidades físicas considerando as particularidades do esforço físico do Kempo nas diferentes disciplinas e as necessidades específicas dos praticantes • Constrói e aplica baterias de exercícios (em função de objetivos de treino específico) para o desenvolvimento das capacidades físicas • Aplica testes de avaliação e controlo do treino das capacidades físicas (metabólicas e neuromusculares), analisa e interpreta e apresenta resultados obtidos, com recomendações e prescrição do treino • Descreve, analisa e interpreta os resultados dos testes de avaliação e controlo do treino efetuados em ambiente de laboratório e terreno (Antropometria, Testes funcionais, Avaliação Postural, Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória, Avaliação das diferentes formas de manifestação de força, testes de potência láctica, etc.)

SUBUNIDADE 3.

4.3. Treino tradicional III

4.3.1. Combinações técnicas avançadas: Reflexos 11 a 15

4.3.2. Alta performance na execução de Formas – A importância da respiração, energia, expressividade e atitude

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar e demonstrar corretamente as combinações de reflexo 11 a 15; identificar e corrigir erros de execução • Explicar e demonstrar os elementos que contribuem para uma alta performance na execução de Formas 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica e demonstra corretamente as combinações de reflexo 11 a 15; identifica e corrige erros de execução • Explica e demonstra os elementos que contribuem para uma alta performance na execução de Formas

SUBUNIDADE 4.

4.4. Treino das disciplinas de combate III

4.4.1. O treino das disciplinas de combate - Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact

a. "Drills"

b. Trabalho de saco e *plastron*

c. Trabalho de chão

d. "Sparring"

4.4.2. Trabalhar as capacidades físicas motoras essenciais para as disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact

a. Trabalho tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Elaborar exercícios de treino adequados à prática das disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact Trabalhar as capacidades físicas motoras essenciais para as disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact Trabalhar os aspetos táticos das disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora exercícios de treino adequados à prática das disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact Trabalha as capacidades físicas motoras essenciais para as disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact Trabalha os aspetos táticos das disciplinas de Knockdown Kempo; Kempo KO; Kempo Contact

SUBUNIDADE 5.

4.5. Treino de Kempo adaptado III

- 4.5.1. Adaptação de exercícios tradicionais
- 4.5.2. Exercícios físicos adaptados às limitações dos praticantes
- 4.5.3. Métodos e técnicas de treino adaptado às provas técnicas
- 4.5.4. Métodos e técnicas de treino adaptado às provas de combate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Adaptar os exercícios técnicos tradicionais de Kempo para a prática adaptada Desenvolver exercícios físicos adaptados às limitações dos praticantes Planejar sessões de treino de Kempo adaptado Explicar, demonstrar e dar indicações para a prática dos exercícios de treino tendo em consideração as dificuldades dos praticantes 	<ul style="list-style-type: none"> Adapta os exercícios técnicos tradicionais de Kempo para a prática adaptada Desenvolve exercícios físicos adaptados às limitações dos praticantes Planeia sessões de treino de Kempo adaptado Explica, demonstra e dá indicações para a prática dos exercícios de treino tendo em consideração as dificuldades dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova prática - Trabalho individual: Perante a apresentação de uma situação concreta de alto rendimento nacional (caracterização do atleta/equipa, calendário competitivo nacional e internacional, objetivos de performance e enquadramento no DALP), **elaboração e apresentação de um macrociclo anual de treino**, contemplando no mínimo três mesociclos distintos, incluindo:

- A definição clara de objetivos por período;
- A distribuição e progressão da carga;
- A articulação entre mesociclos e microciclos;
- A periodização em função do calendário competitivo;
- A integração do modelo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo;
- O planeamento de situações especiais (estágios, competições internacionais, outros);
- A exemplificação de:
 - Um microciclo de choque;
 - Uma unidade de treino de grande impacto;
- Estratégias de controlo e avaliação do rendimento.

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Critérios de Avaliação:

- Rigor metodológico
 - Coerência estrutural do macrociclo
 - Adequação ao alto rendimento
 - Integração do Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (DALP)
 - Capacidade de fundamentação técnica
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Gestão de clubes de Kempo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ÁREAS DA GESTÃO E O KEMPO	17h	2h/0/15h
Total	17h	2h/0/15h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Áreas da gestão e o Kempo

- 5.1.1. Gestão de recursos humanos no Kempo
- 5.1.2. Relações entre dirigentes e treinadores de Kempo
- 5.1.3. Gestão Estratégica:
 - a. Entender as organizações e o seu funcionamento
 - b. Gestão de instalações desportivas de Kempo
- 5.1.4. Contabilidade e gestão financeira:
 - a. Conceitos base
 - b. Clareza e sistemas contabilísticos e as suas vantagens para o Kempo
 - c. Clareza contabilística e gestão estratégica na candidatura a apoios financeiros
- 5.1.5. Marketing na perspetiva do Kempo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar a importância e complementaridade das diferentes áreas da gestão, bem como a forma a que estas se aplicam a um clube/associação de Kempo
- Incorporar a contabilidade como uma ferramenta fundamental a qualquer clube/associação por forma a garantir um funcionamento rentável e transparente
- Demonstrar capacidade de gestão das instalações por forma a otimizar, não apenas o treino, mas todo o funcionamento do clube/associação
- Comunicar corretamente com os media
- Explicar o pressuposto de sistema hierárquico, do associativismo, na realidade da modalidade de Kempo
- Descrever e interpretar a importância e peso que o regime jurídico atual fornece a associações relacionadas com o Kempo (exemplo: associações de árbitros e de treinadores)
- Apresentar os motivos pelos quais a clareza e organização contabilística são importantes no Kempo, principalmente no que respeita a legalidade e acesso a apoios financeiros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o posicionamento e objetivos de um clube/associação de Kempo e, através da sua conjugação com os recursos disponíveis, define qual a melhor estratégia a adotar
- Utiliza uma contabilidade organizada e transparente como ferramenta de eficiência e demonstrativa de responsabilidade nas candidaturas a subsídios
- Descreve os recursos de um clube/associação e cria um plano estratégico e de comunicação
- Descreve o posicionamento de um clube/associação, analisa o mesmo numa perspetiva dos quatro p's do marketing, estabelece objetivos e implementa ações que permitam a concretização dos mesmos
- Identifica a hierarquia associativa na modalidade de Kempo
- Descreve a constituição das assembleias e processos eleitorais no Kempo: clubes, associações regionais, ANAK, ANT, entre outros
- Aplica métodos contabilísticos que permitam a existência de clareza contabilística

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Liderança e gestão de equipas multidisciplinares

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. LIDERANÇA: COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS	8h	2h/0/6h
6.2. GESTÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	8h	2h/0/6h
Total	16h	4h/0/12h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Liderança: como liderar e desenvolver equipas

- 6.1.1.** Do líder ao processo de liderança:
- O que é um líder
 - O líder e o processo de liderança: áreas de competência
 - Pressupostos e atributos do treinador de alto rendimento: o líder, entre iguais
 - A identidade profissional do treinador de alto rendimento
 - Requisito do treinador de alto rendimento: “mente de qualidade”
 - Do individual ao coletivo
- 6.1.2.** Dos grupos às equipas:
- Trabalho em equipa: Saber estar e trabalhar em equipa
 - Identificar as regras, os princípios e as vantagens do trabalho em equipa
 - Reconhecer o impacto do estilo de liderança no desempenho da equipa
- 6.1.3.** Gestão estratégica de equipas pluridisciplinares:
- Liderança estratégica de equipas
 - Liderança estratégica e relação com as diferentes partes da organização
 - A orientação das equipas: missão, visão; valores; objetivos; estratégia, indicadores chave de desempenho e recursos
 - Construção da liderança estratégica:
 - Pensamento estratégico
 - Ação estratégica
 - Influência estratégica
 - A liderança estratégica como um processo de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e explicar, com alguma profundidade, quais os processos de liderança e de desenvolvimento de equipas técnicas pluridisciplinares
- Distinguir e debater as diferentes funções de um líder no plano individual e coletivo
- Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a forma como o treinador pode desenvolver-se como líder e, concomitantemente, de que forma pode contribuir para o desenvolvimento da sua equipa
- Descreve os fatores que influenciam a elevação ao alto rendimento
- Demonstra conhecer os princípios da gestão de equipa

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador
- Demonstrar competências de liderança e trabalho em equipa
- Definir objetivos adequados, realistas ao perfil de equipa que dirige
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional
- Planear as orientações específicas para conduzir e gerir a equipa de trabalho
- Programar, de acordo com as características da equipa, das atividades e dos objetivos, os pressupostos de liderança que vai utilizar na orientação da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia capacidade para promover e potenciar o trabalho em equipa
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da identidade profissional
- Descreve o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento
- Descreve os requisitos de uma “mente de qualidade”, a partir de análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento
- Executa um plano com as orientações a proporcionar à equipa, descrevendo cada um dos pontos
- Sistematiza o processo de liderança que vai utilizar, justificando as suas opções

SUBUNIDADE 2.

6.2. Gestão de equipas multidisciplinares**6.2.1.** Equipas multidisciplinares:

- a. Definição das tarefas e competências de intervenção de cada elemento da equipa de trabalho
- b. Intervenientes do processo desportivo: Coordenador Técnico; Diretor de equipa; Treinador Adjunto; Preparador/Recuperador físico; Fisioterapeuta; Nutricionista; Psicólogo; Entre outros

6.2.2. O treinador e outros agentes desportivos:

- a. A constituição da equipa técnica e a definição dos papéis a desempenhar por cada elemento;
- b. Construção e gestão de equipas técnicas no desporto:
 - i. Tarefas e atividades de coordenação de uma equipa interdisciplinar;
 - ii. Formação de equipas de elevado desempenho;
 - iii. Funcionamento interno das equipas na concretização de objetivos;
 - iv. Características das equipas e papéis dos elementos constituintes;
 - v. Descrição e análise de funções na equipa;
 - vi. Recrutamento, seleção, integração e desenvolvimento dos membros da equipa;
 - vii. Planeamento do trabalho, do individual ao desempenho da equipa;
 - viii. Condicionantes do desempenho da equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as tarefas e competências de intervenção dos elementos da equipa multidisciplinar
- Diferenciar os papéis relativos a cada elemento da equipa técnica
- Enunciar as principais atividades de coordenação de uma equipa de trabalho de acordo com objetivos propostos pelo clube/associação
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e planear as atividades de trabalho
- Registrar e descrever os fatores condicionantes do desempenho da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia estilo de interação e comunicação do treinador com os elementos pertencentes à equipa técnica e outros, externos a esta
- Sistematiza, de forma organizada, as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa
- Realiza uma descrição e análise das funções da equipa
- Apresenta um descritivo dos potenciais fatores condicionantes do desempenho da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática - Trabalho de grupo: Análise de percursos de treinadores de alto rendimento reconhecidos pela excelência da sua intervenção, que contemple:

- A caracterização do percurso profissional;
- Os modelos de liderança adotados;
- As estratégias de gestão de equipa e desempenho;
- A tomada de decisão em contextos competitivos exigentes;
- Os fatores que contribuíram para o sucesso sustentado.

2. Prova Prática - Trabalho individual ou de grupo: Discussão de casos reais ou simulados (contextualizados e discutidos com fundamentação teórica e reflexão crítica) relacionados com a atuação de treinadores no alto rendimento desportivo, podendo abordar:

- A gestão de grupos em contexto competitivo;
- A liderança em situações de pressão;
- A relação treinador-atleta;
- A tomada de decisão em momentos críticos;
- Os desafios éticos e profissionais do treinador.

Critérios de Avaliação:

- Capacidade de análise crítica das situações apresentadas;
- Fundamentação teórica adequada;
- Coerência das opções de liderança apresentadas;
- Capacidade argumentativa e reflexão sustentada;
- Clareza na comunicação oral e/ou escrita;
- Organização e estruturação das ideias.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. *Coaching* desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS	3h	2h/0/1h
7.2. COMUNICAÇÃO DO TREINADOR	3h	2h/0/1h
7.3. GESTÃO DA CARREIRA DESPORTIVA	3h	2h/0/1h
7.4. GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO	3h	2h/0/1h
Total	12h	8h/0/4h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Desenvolvimento e treino de competências psicológicas

7.1.1. Desenvolvimento e treino de competências psicológicas: Do treino à competição:

- a. Dos atletas:
 - i. Orientadas para o processo de treino
 - ii. Orientadas para a competição
- b. Dos treinadores:
 - i. Orientadas para o processo de treino
 - ii. Orientadas para a competição
- c. Treino de competência aplicado ao Kempo:
 - i. Treino mental e concentração no Kempo: especificidades e particularidades
 - ii. Regulação e equilíbrio psicológico: estratégias de ativação e *mindfulness* plena

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas dos atletas em contexto de treino e competição
- Identificar e compreender os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas do treinador em contexto de treino e competição
- Identificar e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre treino psicológico no Kempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os fatores que potenciam em contexto de treino e de competição, o desenvolvimento de competências psicológicas dos atletas
- Descreve as competências psicológicas que o treinador deve potenciar em contexto de treino e de competição
- Demonstra a correta utilização da informação aprendida, para atuar de forma a otimizar o processo de treino

SUBUNIDADE 2.

7.2. Comunicação do treinador**7.2.1.** Comunicação do treinador:

- a. Durante o treino
- b. Durante a competição
- c. Fora do contexto de treino e competição
- d. Relação e interação com o público e com a comunicação social
- e. Estratégias de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e interpretar os diversos domínios da comunicação do treinador
- Enquadrar a necessidade de apresentar estilos de interação e comunicação distintos, com atletas, público e comunicação social

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica diferentes estratégias de comunicação durante os vários momentos do processo de treino
- Diferencia estilos de interação e comunicação a apresentar com atletas, público e comunicação social
- Identifica e aplica diferentes estratégias de comunicação durante os vários momentos do processo de treino

SUBUNIDADE 3.

7.3. Gestão da carreira desportiva**7.3.1.** Gestão da carreira desportiva:

- a. Durante o treino;
- b. Durante a competição;
- c. Fora do contexto de treino e competição;
- d. Relação e interação com o público e com a comunicação social;
- e. Estratégias de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a problemática inerente à gestão de carreiras desportivas
- Enquadrar o desenvolvimento estratégico inerente à gestão de carreira desportiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Contextualiza e enquadra a problemática inerente à gestão de carreiras desportivas
- Perspetiva e planeia o desenvolvimento de estratégias das carreiras desportivas, mediante as diversidades de contextos

SUBUNIDADE 4.

7.4. Gestão de conflitos e negociação**7.4.1.** Conceito de conflito:

- a. O que é um conflito
- b. Sua importância no treino desportivo
- c. O processo e categorias do conflito: construtivo e destrutivo
- d. Fatores geradores de conflito
- e. Funcionamento das situações conflituais
- f. O conflito como risco e como oportunidade
- g. Competências necessárias à gestão construtiva de conflitos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar, argumentando com os conteúdos proporcionados, os principais indícios de conflito numa equipa • Sistematizar um processo de gestão de conflitos • Organizar um processo negocial de gestão de conflitos com base nos modelos propostos • Identificar modos operantes de resolver os conflitos a partir de estratégias que envolvem concessão, equilíbrio e compensação 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica através de casos concretos a diferença entre evitar o conflito, comprar o conflito ou ignorar o conflito com intencionalidade • Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas • Produz um plano para um processo negocial com origem num conflito, na equipa ou no clube/associação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática - Trabalho de grupo: Participação ativa em **painel de debate** estruturado com base na análise e discussão de casos concretos (previamente enquadrados no respetivo contexto competitivo nacional ou internacional) de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo, incidindo sobre:

- Os estilos e modelos de liderança em contexto de alto rendimento;
- As estratégias de comunicação e influência sobre atletas e equipa técnica;
- A gestão de conflitos e tomada de decisão sob pressão;
- A construção de cultura de compromisso e excelência;
- O desenvolvimento da autonomia e responsabilidade dos atletas.

2. Prova Prática - Trabalho individual: Elaboração de trabalho escrito a partir da leitura orientada de obras, biografias ou testemunhos de treinadores de sucesso no alto rendimento, que contemple:

- A identificação das competências de coaching evidenciadas;
- A análise crítica das estratégias de liderança adotadas;
- A relação entre os exemplos analisados e os modelos teóricos de coaching abordados na unidade de formação;
- A reflexão fundamentada sobre o papel do treinador enquanto líder no desenvolvimento do desempenho e da identidade da equipa.

Critérios de Avaliação:

- Capacidade de análise crítica e fundamentação conceptual;
- Aplicação adequada dos modelos de coaching abordados na formação;
- Coerência entre teoria e prática;
- Qualidade da argumentação no debate;
- Profundidade da reflexão individual;
- Clareza, rigor técnico e estruturação da apresentação escrita.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Nutrição e *performance* desportiva

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. NUTRIÇÃO DESPORTIVA	2h	2h/0/0
8.2. NUTRIÇÃO E CATEGORIA DE PESO	2h	2h/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Nutrição desportiva

8.1.1. Nutrição e *performance* desportiva:

- Metabolismo energético
- Nutrição antes, durante e após o treino
- Nutrição após a pesagem e antes, durante e após a competição
- Importância da hidratação durante e após o exercício
- Suplementos ergogénicos e suporte nutricional na recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético
- Identifica se os atletas ingerem uma alimentação saudável
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar antes do treino/competição
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar após treino/competição
- Identificar a dieta para após a pesagem, no período que antecede a competição
- Relacionar a hidratação dos atletas com a sua *performance* desportiva
- Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/competição
- Distinguir suplementos legais e não legais
- Distinguir os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes
- Identificar as funções específicas dos macro e micronutrientes no exercício e na recuperação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade de Kempo
- Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino
- Seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar antes do treino/competição
- Seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar após treino/competição
- Descreve a dieta para após a pesagem, no período que antecede a competição
- Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação
- Distingue suplementos legais e não legais, explicando-os
- Identifica e distingue os suplementos com eficiência dos restantes

SUBUNIDADE 2.

8.2. Nutrição e categoria de peso**8.2.1. Nutrição e categoria do peso:**

- a. Nutrição em função da categoria de peso
- b. A gestão da perda de peso:
 - i. Boas práticas: Técnicas e Métodos
 1. Restrição energética e restrição de líquidos
 - ii. Consequências inerentes:
 1. Performance desportiva
 2. Estado nutricional
 3. Função cognitiva
 4. Taxa metabólica e perda de peso
 5. Crescimento ou manutenção da massa gorda
 6. Perda de volume
 - iii. Recomendações:
 1. Benefícios do peso controlado
 2. Estratégias de recuperação de peso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as categorias de peso em função da modalidade de Kempo
- Identificar as diferentes técnicas de perda de peso
- Identificar os riscos associados à perda de peso
- Identificar qual a melhor técnica e método de perda de peso
- Identificar que estratégias utilizar na recuperação do peso após a pesagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar e diferenciar as categorias de peso em função da modalidade de Kempo
- Descreve as diferentes técnicas de perda de peso
- Identifica e planeia em função da situação dos atletas, a técnica mais adequada para a perda de peso
- Identifica e descreve as vantagens e desvantagens da perda de peso, através dos métodos referenciados
- Descreve as desvantagens de perda de peso abrupta na véspera da competição
- Adota as estratégias para a recuperação de peso após a pesagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:**

1. **Prova escrita** (que poderá integrar questões de resposta curta, desenvolvimento e/ou análise de situações práticas) incidindo sobre:
 - Os princípios fundamentais da nutrição desportiva;
 - As estratégias nutricionais em função das fases da periodização do treino;
 - A nutrição pré, durante e pós-competição;
 - A recuperação nutricional e controlo da composição corporal;
 - A suplementação no desporto (enquadramento legal, riscos e evidência científica);
 - A articulação entre treinador e equipa multidisciplinar (nutricionista).

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

2. Prova prática - Trabalho de grupo: Debate técnico com base na análise de casos práticos relacionados com estratégias nutricionais em contexto de alto rendimento, incluindo:

- Ajustes nutricionais em períodos de elevada carga competitiva;
- Gestão de peso em modalidades com categorias;
- Impacto da nutrição na recuperação e prevenção de lesões;
- Dilemas éticos e legais associados à suplementação.

Os casos deverão ser previamente contextualizados e discutidos com fundamentação técnico-científica.

Critérios de Avaliação:

- Rigor técnico e científico das respostas apresentadas;
- Capacidade de aplicar conhecimentos ao contexto prático;
- Fundamentação adequada das intervenções no debate;
- Demonstração de compreensão dos limites de intervenção do treinador na área da nutrição;
- Clareza, organização e precisão terminológica.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Kempo Grau III

c. Organização da Formação



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

Graduação igual ou superior a 2º. Duan

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Ginásio, pavilhão ou sala com piso e dimensão apropriada (máximo 30 formandos por turma) • O piso deverá ser preferencialmente em Tatami ou outro material amortecedor, podendo ser em taco ou material sintético desde que plano, não abrasivo e não escorregadio • Sala de aula com mesa/cadeira com capacidade para 30 formandos por turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Plastrons, Focus PAD ou MIT's • Armas tradicionais de treino • Computador • Projetor

