

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

TAEKWONDO

FEDERAÇÃO PORTUGAL TAEKWONDO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

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 III – RENDIMENTO E ALTO NÍVEL	8
2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE TAEKWONDO III	12
3. PSICOLOGIA NO TREINO, NAS COMPETIÇÕES E NAS LESÕES DESPORTIVAS DO TAEKWONDO	16
4. AVALIAÇÃO, CONTROLO E ANÁLISE DE DESEMPENHO NO TAEKWONDO	19
5. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE COMPETIÇÕES DE TAEKWONDO	23
6. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO, PROJETOS E DESENVOLVIMENTO DO TAEKWONDO	26
7. INVESTIGAÇÃO APLICADA E INOVAÇÃO NO TAEKWONDO	30
C. Organização da Formação	34
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	35
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	35

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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO III – RENDIMENTO E ALTO NÍVEL	12
2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE TAEKWONDO III	16
3. PSICOLOGIA NO TREINO, NAS COMPETIÇÕES E NAS LESÕES DESPORTIVAS DO TAEKWONDO	9
4. AVALIAÇÃO, CONTROLO E ANÁLISE DE DESEMPENHO NO TAEKWONDO	8
5. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE COMPETIÇÕES DE TAEKWONDO	8
6. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO, PROJETOS E DESENVOLVIMENTO DO TAEKWONDO	20
7. INVESTIGAÇÃO APLICADA E INOVAÇÃO NO TAEKWONDO	28
Total	101

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Taekwondo III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. ESTRUTURAÇÃO DO TREINO PARA O RENDIMENTO (INTEGRAÇÃO TÉCNICA, TÁTICA, FÍSICA E PSICOLÓGICA)	3h30	1h/1h/1h30
1.2. MODELOS DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA PARA ATLETAS DE ELITE	4h	1h/1h/2h
1.3. GESTÃO DE CARREIRA E TRANSIÇÃO DO ATLETA	2h30	1h/0/1h30
1.4. ÉTICA, FAIR-PLAY E LIDERANÇA NO RENDIMENTO	2h	1h/0/1h
Total	12h	4h/2h/6h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Estruturação do treino para o rendimento (integração técnica, tática, física e psicológica)

- 1.1.1. Estruturação do treino integrado para rendimento avançado.
- 1.1.2. Articulação entre carga física, estímulos técnicos e preparação mental.
- 1.1.3. Planeamento do rendimento por etapas de desenvolvimento do praticante (rendimento).
- 1.1.4. Coordenação da equipa técnica multidisciplinar.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conceber planos de treino integrados com objetivos de rendimento
- Coordenar a intervenção de diferentes especialistas, assegurando coerência metodológica
- Supervisionar a execução das sessões e ajustar estratégias de acordo com os indicadores de resposta do atleta
- Avaliar a eficiência das componentes integradas no desempenho competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói um plano integrado de treino semanal ou mesociclo, com distribuição das componentes técnica, tática, física e psicológica
- Apresenta o plano em contexto de defesa ou discussão técnica, justificando as opções metodológicas e os critérios de integração
- Regista as decisões tomadas em reuniões de coordenação multidisciplinar, evidenciando a articulação com outros especialistas
- Apresenta relatório técnico de acompanhamento, contendo indicadores de desempenho e recomendações de ajustamento
- Entrega evidência escrita e/ou digital (planos, atas, relatórios) que sustentem a análise da eficiência do modelo de treino aplicado

SUBUNIDADE 2.

1.2. Modelos de preparação específica para atletas de elite

- 1.2.1. Análise comparativa de modelos internacionais e adaptação ao contexto nacional
- 1.2.2. Construção de planos individualizados de preparação técnico-tática para competições internacionais
- 1.2.3. Estratégias de gestão de cargas e picos de forma (tapering) adaptadas a atletas de elite

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Elaborar planos de preparação técnica e tática individualizados para atletas de elite, em função do calendário competitivo e das características do praticante - Aplicar modelos de periodização e metodologias de treino específicas de rendimento - Monitorizar e ajustar as cargas de treino, utilizando indicadores fisiológicos e de performance - Comparar e adaptar metodologias internacionais de preparação ao contexto nacional e federativo	- Apresenta planos de preparação técnico-tática e física ajustados ao perfil competitivo do atleta, entregues em formato escrito - Aplica metodologias de controlo e monitorização da carga de treino (RPE, HRV, frequência de impacto, análise de vídeo) e inclui os resultados no relatório técnico - Justifica as opções metodológicas e de periodização com base em dados recolhidos e na literatura específica - Compara modelos internacionais de treino através de síntese escrita ou apresentação, destacando critérios de adaptação à realidade nacional

SUBUNIDADE 3.

1.3. Gestão de carreira e transição do atleta

- 1.3.1. Planeamento da carreira desportiva a longo prazo
- 1.3.2. Gestão da transição entre escalões e entre níveis competitivos
- 1.3.3. Transição dual: atleta-estudante/trabalhador e estratégias de reconversão pós-carreira
- 1.3.4. Gestão de aspetos emocionais e identificativos no final de carreira desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Elaborar planos de carreira individual para atletas de rendimento - Orientar processos de transição competitiva, garantindo continuidade do desempenho - Coordenar estratégias de retorno à competição em articulação com equipa médica - Avaliar o impacto das decisões de carreira no rendimento desportivo a longo prazo	- Elabora plano individual de acompanhamento de carreira, com metas, etapas e indicadores de progresso, entregue em formato de relatório - Apresenta evidência de participação em entrevistas ou sessões de mentoria, simuladas ou reais, demonstrando acompanhamento académico e social - Descreve em documento escrito as estratégias de apoio à transição de carreira e à conciliação dual (formação/desporto) - Analisa casos práticos de reconversão de carreira, apresentando relatório reflexivo ou defesa oral fundamentada

SUBUNIDADE 4.

1.4. Ética, fair-play e liderança no rendimento

- 1.4.1. Liderança em contextos de rendimento elevado
- 1.4.2. Gestão de conflitos e tomada de decisão em pressão competitiva
- 1.4.3. Ética, deontologia e integridade profissional
- 1.4.4. Criação de clima de trabalho de alto desempenho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Liderar equipas técnicas e atletas promovendo valores éticos e comportamentos de excelência - Gerir conflitos com imparcialidade e eficácia - Implementar práticas de integridade, segurança e bem-estar no treino e competição - Avaliar continuamente o clima da equipa e promover melhorias	- Participa, ou simula, situações de mediação de conflito, apresentando registo escrito das decisões e justificações éticas - Aplica protocolos de conduta e segurança durante atividades práticas ou simulações, com registo fotográfico ou documental - Apresenta registos de <i>feedback</i> recolhidos de atletas ou pares, refletindo sobre a eficácia da liderança e o clima motivacional - Defende oralmente (em simulação ou apresentação) casos práticos de tomada de decisão ética em contexto competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Trabalho de Grupo 1 – Conceção de Plano Integrado de Rendimento

Descrição:

Cada grupo elabora um plano integrado de desenvolvimento para uma equipa de Taekwondo de rendimento, articulando componentes técnica, tática, física e psicológica para um macrociclo competitivo nacional ou internacional

Elementos obrigatórios:

- Estrutura do macrociclo com fases definidas
- Objetivos de rendimento e metas mensuráveis
- Distribuição de funções da equipa técnica multidisciplinar
- Estratégias de gestão de carga e *peaking* competitivo
- Análise SWOT do contexto competitivo

Forma de entrega e apresentação:

Documento escrito + apresentação oral com defesa crítica

2. Trabalho de Grupo 2 – Simulação de Direção Técnica de Competição de Alto Rendimento

Descrição:

O grupo assume o papel de equipa técnica responsável por uma seleção ou equipa de elite em competição internacional. Deve gerir decisões em tempo real, com base em regulamentos, análise de adversários e fatores psicológicos

Elementos obrigatórios:

- Estudo detalhado dos adversários
- Estratégia técnica e tática por combate
- Plano de intervenção entre rondas
- Gestão de situações de stress e tomada de decisão crítica
- Justificação estratégica com base em dados e evidência

Forma de entrega e apresentação:

Relatório técnico final + apresentação oral com defesa crítica

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**3. Trabalho Individual 1 – Análise Técnico-tática de Atleta de Elite****Descrição:**

O formando analisa o desempenho competitivo de um atleta de elite (nacional ou internacional), através de observação de vídeo e análise de dados

Elementos obrigatórios:

- Identificação do perfil técnico-tático
- Padrões de pontuação e ações de maior eficácia
- Indicadores de tomada de decisão sob pressão
- Proposta de intervenção específica com base em dados

Forma de entrega e apresentação:

Relatório analítico com gráficos, tabelas e plano de intervenção.

4. Trabalho Individual 2 – Plano de Carreira de Alto Rendimento**Descrição:**

Cada formando elabora um plano completo de desenvolvimento de carreira para um atleta de rendimento, com integração de fatores de treino, competição, recuperação, transição e dimensão ética

Elementos obrigatórios:

- Etapas de progressão do atleta (LTAD aplicado)
- Definição de objetivos a curto, médio e longo prazo
- Gestão dual (estudos/trabalho vs carreira desportiva)
- Estratégias de prevenção de burnout e de transição pós-competitiva
- Integração com estruturas federativas e programas internacionais

Forma de entrega e apresentação:

Documento escrito + apresentação oral com defesa crítica

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento e periodização do treino de Taekwondo III

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. MODELOS AVANÇADOS DE PLANEAMENTO ANUAL E PLURIANUAL	4h	2h/1h/1h
2.2. ESTRUTURAÇÃO TÉCNICO-TÁTICA PARA RENDIMENTO	3h	1h/1h/1h
2.3. GESTÃO DA CARGA, RECUPERAÇÃO E OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE	4h	1h/2h/1h
2.4. PLANEAMENTO TÁTICO E ESTRATÉGICO PARA CONTEXTO COMPETITIVO	5h	1h/2h/2h
Total	16h	5h/6h/5h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Modelos avançados de planeamento anual e plurianual

- 2.1.1. Macro ciclo, mesociclo e micro ciclo orientados para rendimento avançado
- 2.1.2. Planeamento plurianual adaptado às etapas de desenvolvimento e aos objetivos competitivos
- 2.1.3. Definição de marcos críticos de rendimento e indicadores de progressão
- 2.1.4. Integração de dados de competição e performance no planeamento plurianual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber modelos anuais e plurianuais de treino ajustados ao calendário competitivo e etapas do praticante • Integrar objetivos de rendimento a médio e longo prazo • Justificar a distribuição da carga com base em evidência científica e dados de desempenho • Supervisionar a operacionalização dos ciclos planeados	• Elabora o planeamento anual e plurianual com metas, fases, cargas e indicadores • Efetua o registo de reuniões técnicas de validação do plano com equipa multidisciplinar • Relata a progressão com comparação entre metas planeadas e resultados • Analisa e evidencia os ajustes fundamentados com base na análise contínua

SUBUNIDADE 2.

2.2. Estruturação técnico-tática para rendimento

- 2.2.1. Sequência de desenvolvimento técnico-tático por etapa competitiva
- 2.2.2. Planeamento estratégico por vertente (kyorugui, poomsae, freestyle)
- 2.2.3. Periodização tática adaptada a adversários, torneios e estilos de combate

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planear a evolução técnico-tática do atleta ou equipa ao longo do ciclo competitivo • Coordenar a implementação de conteúdos específicos por fase • Avaliar a execução técnica e tática com base em critérios de rendimento • Ajustar os conteúdos perante os resultados obtidos ou alterações de contexto competitivo	• Elabora plano de periodização técnica com progressão de conteúdos e objetivos específicos por fase • Contrói fichas e relatórios de análise técnico-tática dos atletas • Regista decisões de ajuste fundamentadas em análise de desempenho • Avalia e ajusta os indicadores de eficácia técnica (ex.: % de técnicas pontuáveis, eficácia defensiva)

SUBUNIDADE 3.

2.3. Gestão da carga, recuperação e otimização da performance

- 2.3.1. Estratégias de afinação da forma desportiva para picos de rendimento
 2.3.2. Métodos de recuperação (ativa, crioterapia, sono, variabilidade da frequência cardíaca)
 2.3.3. Controlo da fadiga e ajuste das cargas de treino antes e após competições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Supervisionar a gestão da carga de treino ao longo do ciclo • Monitorizar os indicadores de fadiga e adaptação • Implementar estratégias preventivas de lesões • Articular com equipa médica e fisioterapêutica os protocolos de recuperação	• Elabora gráficos de carga interna e externa atualizados • Regista e avalia os indicadores de prontidão e fadiga com decisões documentadas • Implementa protocolos preventivos • Elabora registos de reuniões com fisioterapeuta/nutricionista para otimização da carga e recuperação

SUBUNIDADE 4.

2.4. Planeamento tático e estratégico para contexto competitivo

- 2.4.1. Adaptação do macrociclo ao calendário nacional e internacional
 2.4.2. Análise de adversários e definição de estratégias adaptativas
 2.4.3. Preparação específica para fases eliminatórias e finais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber planos estratégicos ajustados ao perfil competitivo dos adversários • Coordenar ações específicas em função dos torneios-alvo • Ajustar o planeamento com base em resultados das competições preparatórias • Avaliar o impacto da estratégia aplicada no desempenho final	• Elabora planos estratégicos, táticos e operacionais por competição-alvo • Analisa adversários e ajusta planos estratégicos • Realiza relatórios pós-competição com análise crítica do planeamento vs resultado • Estabelece a integração de decisões estratégicas na periodização

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Elaboração de um Plano Plurianual de Rendimento**Descrição:**

Cada grupo irá conceber um plano de treino plurianual (2 a 4 anos) para um atleta ou equipa de Taekwondo de rendimento avançado, articulando fases de preparação para competições nacionais e internacionais, com progressão em diferentes etapas de desenvolvimento competitivo

Elementos obrigatórios:

- Estrutura plurianual com macrociclos, mesociclos e objetivos por etapa
- Planeamento técnico, físico, tático e psicológico integrado
- Justificação das cargas e momentos de pico de forma com base em evidência científica
- Inclusão de indicadores de monitorização e avaliação de desempenho
- Projeção de evolução do atleta/ equipa

Forma de entrega e apresentação:

Documento estratégico + apresentação oral argumentativa.

Trabalho de Grupo 2 – Gestão de Carga e Prevenção de Sobretreino**Descrição:**

Com base num estudo de caso real ou simulado, o grupo deve planejar um microciclo e mesociclo para atletas com risco de fadiga acumulada ou excesso de carga, propondo ajustamentos e estratégias preventivas.

Elementos obrigatórios:

- Planeamento semanal com monitorização da carga interna e externa
- Proposta de estratégias de recuperação ativa e passiva
- Análise de indicadores de fadiga (RPE, variabilidade da frequência cardíaca, lactato, etc.)
- Justificação científica das decisões tomadas

Forma de entrega e apresentação:

Apresentação de plano operacional + relatório técnico com análise crítica.

Trabalho Individual 1 – Construção de um Microciclo de Alta Performance**Descrição:**

O formando elabora um microciclo de treino para um atleta em fase pré-competitiva, detalhando exercícios, cargas, intensidades, objetivos diários e mecanismos de controlo.

Elementos obrigatórios:

- Estrutura diária de treino com carga e intensidade
- Integração dos componentes técnicos, táticos e físicos
- Justificação das escolhas metodológicas com base em indicadores fisiológicos
- Identificação de estratégias de ajuste em caso de resposta negativa do atleta

Forma de entrega e apresentação:

Plano técnico detalhado + documentação de suporte à decisão (tabelas, gráficos, justificações metodológicas).

Trabalho Individual 2 – Análise Crítica do Planeamento de um Evento Competitivo Real**Descrição:**

O formando escolhe um evento competitivo real (ex.: Campeonato Nacional ou Grand Prix WT) e analisa o período de planeamento e preparação de um atleta de elite.

Elementos obrigatórios:

- Recolha de dados (entrevistas, relatórios, observação ou fontes documentadas)
- Identificação da periodização utilizada (linear, ondulatória, bloco, inversa)

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise crítica da eficácia do planeamento
- Proposta de otimização futura com base em evidência científica e performance observada

Forma de entrega e apresentação:

Relatório escrito + apresentação breve orientada à tomada de decisão

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III com Licenciatura na área das Ciências do Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Psicologia no treino, competições e nas lesões desportivas do Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA PARA O RENDIMENTO COMPETITIVO	3h	0h30/1h30/1h
3.2. INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA LESÃO E RETORNO AO TREINO E COMPETIÇÃO	3h30	1h/1h30/1h
3.3. PSICOLOGIA DA COMPETIÇÃO E TOMADA DE DECISÃO	2h30	0h30/1h/1h
Total	9h	2h/4h/3h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Preparação psicológica para o rendimento competitivo

- 3.1.1. Desenvolvimento de rotinas mentais pré-combate (respiração, visualização, autorregulação emocional)
- 3.1.2. Estratégias cognitivas de controlo de ansiedade antes da competição (gestão de expectativas, foco da atenção, pensamento positivo)
- 3.1.3. Implementação de planos psicológicos personalizados em ciclos de competição (ajuste mental ao adversário, pressão de palco, erros de arbitragem)
- 3.1.4. Estratégias de coping em contextos de pressão elevada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planear estratégias mentais específicas para diferentes fases do treino e da competição (pré, durante e pós-combate) - Implementar técnicas de autorregulação emocional e de foco atencional com atletas de rendimento - Orientar os atletas na utilização de rotinas psicológicas adaptadas a contextos de elevada pressão competitiva - Avaliar o impacto das estratégias mentais no desempenho e na estabilidade emocional dos atletas	- Apresenta um plano psicológico integrado no plano de treino e competição, com objetivos, métodos e rotinas definidos - Conduz sessões práticas onde aplica técnicas de visualização, respiração, e rotinas pré-competitivas em atletas de rendimento - Regista e interpreta indicadores de ansiedade, concentração e confiança, ajustando as intervenções em função dos resultados observados - Produz relatórios de acompanhamento psicológico dos atletas, com análise das respostas emocionais e comportamentais

SUBUNIDADE 2.

3.2. Intervenção psicológica na lesão e retorno ao treino e competição

- 3.2.1.** Fatores emocionais associados à lesão (ansiedade, frustração, medo de recidiva)
- 3.2.2.** Estratégias psicológicas de apoio ao processo de recuperação
- 3.2.3.** Protocolos de retorno ao treino e competição com foco na confiança e segurança
- 3.2.4.** Interação com equipa multidisciplinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Coordenar intervenções psicológicas em articulação com fisioterapeutas e médicos • Implementar estratégias de reabilitação mental e motivacional • Acompanhar o processo de readaptação, promovendo segurança emocional • Avaliar a prontidão psicológica do atleta para regressar à competição	• Regista semanalmente ansiedade/medo em escala validada e sintetiza a evolução com os ajustes efetuados • Aplica plano (imagética/autoconhecimento/metast) em 3 sessões e compara resultados antes/depois • Administra uma grelha/escala de prontidão e emite parecer fundamentado (apto / condicional / não apto) • Apresenta plano simples de articulação com calendário e anexa ata de 1 reunião com responsabilidades definidas

SUBUNIDADE 3.

3.3. Intervenção psicológica na lesão e retorno ao treino e competição

- 3.3.1.** Pressão competitiva e gestão de expectativas
- 3.3.2.** Processos cognitivos de decisão em combate (perceção, antecipação, escolha táctica)
- 3.3.3.** Influência do ambiente competitivo e do adversário
- 3.3.4.** Construção da resiliência psicológica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber estratégias de otimização da tomada de decisão em contexto de competição • Implementar métodos de treino cognitivo específicos para Taekwondo • Monitorizar a resposta psicológica em situação adversa • Orientar o atleta para a resiliência e estabilidade emocional em competição	• Conduz simulação sob pressão e regista ansiedade/ativação pré/pós (escala) • Implementa exercícios de tomada de decisão e compara tempo de reação e taxa de acerto pré/pós • Aplica tarefas de leitura do adversário/ruído e ajusta treino com base em tempos/erros registados • Conduz o ciclo de resiliência e documenta estabilidade emocional e manutenção do desempenho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Plano Integrado de Preparação Psicológica para Competição de Alto Rendimento**Descrição:**

Cada grupo desenvolve um programa completo de preparação psicológica para atletas de rendimento, integrando estratégias pré-competitivas, intra-competitivas e pós-competitivas.

Elementos obrigatórios:

- Identificação de fatores de stress e variáveis psicológicas críticas no Taekwondo
- Técnicas de visualização, controlo de ativação, foco na atenção e rotinas mentais

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Proposta de estratégias diferenciadas por perfil de atleta (ex.: agressivo, defensivo, ansioso, resiliente)
- Plano de intervenção articulado com treinador principal e psicólogo do desporto

Forma de entrega apresentação:

Documento escrito + simulação de sessão prática ou *role-play* com atletas.

Trabalho de Grupo 2 - Intervenção Psicológica em Situação de Lesão e Retorno ao Treino

Descrição:

O grupo recebe um caso prático (real ou simulado) de um atleta lesionado num momento crucial da época competitiva. Deve desenvolver um plano psicológico de acompanhamento e reintegração.

Elementos obrigatórios:

- Avaliação do impacto emocional da lesão no atleta
- Estratégias de manutenção da motivação e autoeficácia durante a recuperação
- Plano de gestão da ansiedade de retorno à competição
- Articulação com fisioterapeuta, médico e treinador

Forma de entrega e apresentação:

Relatório técnico com plano de acompanhamento + simulação de sessão de reintegração com *feedback* do "atleta simulado".

Trabalho individual - Análise Psicológica de uma Competição Real (Estudo de Caso)

Descrição:

O formando observa uma competição real (ao vivo ou em vídeo) centrada no comportamento psicológico de um atleta, analisando a sua gestão emocional e tomada de decisão em momentos críticos.

Elementos obrigatórios:

- Identificação dos comportamentos psicológicos observáveis (estratégias de coping, linguagem corporal, reações ao erro e à pressão)
- Avaliação da estabilidade emocional, controlo de ativação e resiliência
- Interpretação do impacto psicológico no resultado competitivo
- Proposta de intervenção personalizada com base na análise

Forma de entrega e apresentação:

Relatório individual com análise técnica e plano psicológico de intervenção para melhoria do rendimento futuro

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III com licenciatura em Psicologia

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Avaliação, controlo e análise de desempenho no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA E TÉCNICA NO RENDIMENTO	2h	0h30/1h/0h30
4.2. CONTROLO DE CARGA E MONITORIZAÇÃO DO TREINO	2h	0h30/0h30/1h
4.3. ANÁLISE DE DESEMPENHO EM COMPETIÇÃO	2h	0h30/0h30/1h
4.4. INTEGRAÇÃO DOS DADOS NO PLANEAMENTO DO TREINO E DECISÃO TÉCNICA	2h	0h30/0h30/1h
Total	8h	2h/2h30/3h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Avaliação da capacidade física e técnica no rendimento

- 4.1.1. Testes de força, velocidade, Resistência e flexibilidade específica da modalidade
- 4.1.2. Perfis individuais por escalão e etapa de desenvolvimento
- 4.1.3. Indicadores de performance específicos do Taekwond
- 4.1.4. Relação entre parâmetros de avaliação e necessidades de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planear baterias de avaliação específicas adaptadas ao escalão e nível de rendimento - Supervisionar a aplicação dos testes garantindo fiabilidade e segurança - Interpretar os resultados com base em indicadores de referência da modalidade - Avaliar lacunas de rendimento e propor intervenções específicas	- Elabora um protocolo de avaliação técnico-física com descrição dos testes e critérios de referência - Aplica os testes a atletas em contexto real, assegurando a correção dos procedimentos - Regista os resultados em grelha padronizada e compara-os com valores de referência - Produz um relatório com identificação de lacunas de desempenho e propostas de intervenção específicas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Controlo de carga e monitorização do treino

- 4.2.1. Indicadores de carga interna e externa (RPE, frequência cardíaca, HRV, tempo de combate ativo)
- 4.2.2. Monitorização da prontidão e recuperação do atleta em diferentes períodos do macrociclo
- 4.2.3. Utilização de tecnologia (*apps*, sensores, *wearables*) na recolha e análise de dados de treino
- 4.2.4. Estratégias de ajuste e prevenção de sobrecarga e fadiga crónica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Implementar um sistema de monitorização contínua da carga interna e externa dos atletas • Interpretar as tendências observadas nos indicadores de treino e recuperação • Ajustar o volume e a intensidade do treino em função dos dados recolhidos • Comunicar as decisões técnicas fundamentadas em dados à restante equipa	• Implementa um sistema de monitorização com indicadores objetivos e subjetivos (RPE, frequência cardíaca, HRV) • Regista os dados obtidos em relatório de controlo semanal • Analisa os dados e justifica os ajustes implementados nos microciclos • Regista em ata a decisão técnica partilhada com a equipa pluridisciplinar

SUBUNIDADE 3.

4.3. Análise de desempenho em competição

- 4.3.1. Análise técnico-tática de combates (tipos de técnica, zonas de pontuação, padrões ofensivos e defensivos)
- 4.3.2. Avaliação de eficácia técnica e tomada de decisão em tempo real
- 4.3.3. Análise de adversários e planeamento estratégico pré-competição
- 4.3.4. Elaboração de relatórios pós-competição e integração dos resultados no plano de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Organizar a recolha de dados e vídeos de combate para análise técnico-tática • Analisar a eficácia das ações e padrões táticos do atleta e dos adversários • Identificar fatores críticos de sucesso e de erro em contexto competitivo • Orientar o treino subsequente com base nos resultados da análise	• Recolhe dados de combate em grelha própria ou <i>software</i> de análise • Elabora um relatório técnico com percentagens de eficácia, tipos de técnica utilizada e padrões de pontuação • Apresenta conclusões que fundamentam alterações no plano de treino específico • Regista metas táticas para treino com base nos dados da competição

SUBUNIDADE 4.

4.4. Integração dos dados no planeamento do treino e decisão técnica

- 4.4.1. Interpretação cruzada de indicadores físicos, técnicos, táticos e psicológicos
- 4.4.2. Análise de dados em suporte digital e sua aplicação à tomada de decisão
- 4.4.3. *Feedback* à equipa técnica e atletas
- 4.4.4. Prática baseada em evidências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Consolidar informação recolhida em contexto de treino e competição • Integrar os dados para fundamentar decisões estratégicas • Coordenar reuniões técnicas para análise do rendimento • Justificar o planeamento em função das conclusões obtidas	• Reúne os dados recolhidos em suporte digital ou documento estruturado. • Analisa tendências de desempenho com base em múltiplos indicadores (físicos, técnicos, táticos, psicológicos) • Regista decisões técnicas fundamentadas e os respetivos ajustamentos implementados no plano. • Apresenta evidência de melhoria do rendimento decorrente dos ajustes planeados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Avaliação Fisiológica Aplicada e Diagnóstico de Estado de Treino**Descrição:**

Os formandos realizam recolhas diretas de dados fisiológicos e de desempenho aos colegas de formação, simulando um contexto de treino controlado. Devem usar instrumentos como frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca (HRV), perceção subjetiva de esforço (RPE) e tempos de recuperação. Após a recolha, analisam e interpretam os dados para elaborar um diagnóstico sobre o estado atual de treino de cada atleta e propor orientações para o planeamento seguinte

Elementos obrigatórios:

- Recolha de dados fisiológicos em sessão de treino ou simulação (frequência cardíaca, HRV, RPE, tempos de recuperação)
- Registo sistemático dos resultados em tabela ou folha de monitorização
- Análise comparativa dos indicadores com valores de referência ou literatura especializada
- Diagnóstico do estado de forma, fadiga ou prontidão do atleta
- Proposta de orientações para o planeamento do treino subsequente com base nos resultados

Forma de entrega e apresentação:

Relatório técnico de grupo com tabelas de recolha, gráficos de análise e interpretação dos dados, acompanhado de descrição de síntese de planeamento futuro + Apresentação e discussão

Trabalho de Grupo 2 – Monitorização da Carga e Estado de Prontidão**Descrição:**

Cada grupo planifica e simula a monitorização da carga interna e externa de atletas durante um mesociclo de treino, utilizando indicadores fisiológicos e subjetivos

Elementos obrigatórios:

- Plano de recolha de dados (RPE, HRV, lactato, frequência cardíaca)
- Definição de limiares de risco ou fadiga
- Proposta de ajustes concretos na carga de treino
- Avaliação dos efeitos da carga na performance e recuperação

Forma de entrega e apresentação:

Ficha técnica + relatório analítico + Apresentação e discussão

Trabalho Individual 1 – Dossier Individual de Avaliação de Atleta de Elite**Descrição:**

O formando seleciona um atleta (real ou simulado) e desenvolve um dossier completo de avaliação e controlo de desempenho

Elementos obrigatórios:

- Testes físicos (Força, velocidade, resistência, flexibilidade e capacidades coordenativas)
- Análise técnica com recurso a vídeo ou grelha
- Perfil tático e comportamental
- Identificação dos pontos fortes e fracos
- Proposta de plano de intervenção

Forma de entrega:

Documento técnico individual com gráficos, tabelas e análise crítica

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Trabalho Individual 2 – Relatório Crítico de Evolução de Desempenho

Descrição:

Baseando-se nos dados recolhidos ao longo de diferentes momentos da época, o formando analisa a evolução de um atleta ou equipa e toma decisões fundamentadas

Elementos obrigatórios:

- Comparação entre estados iniciais e atuais
- Interpretação dos dados
- Justificação das decisões estratégicas tomadas durante a época
- Proposta de reorientação futura

Forma de entrega e apresentação:

Relatório escrito + apresentação e discussão

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III com Licenciatura na área das Ciências do Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Organização e gestão de competições de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. REGULAMENTOS E NORMAS FEDERATIVAS EM COMPETIÇÃO	2h30	1h/1h/0h30
5.2. PLANEAMENTO E LOGÍSTICA DE EVENTOS COMPETITIVOS	2h	1h/0h30/0h30
5.3. DIREÇÃO TÉCNICA E OPERAÇÃO NO DIA DA COMPETIÇÃO	2h	0h30/1h/0h30
5.4. ÉTICA, SEGURANÇA E RESPONSABILIDADE ORGANIZACIONAL	1h30	0h30/0h30/0h30
Total	8h	3h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regulamentos e normas federativas em competição

- 5.1.1. Regulamentos oficiais da World Taekwondo e da Federação Portuguesa de Taekwondo
- 5.1.2. Critérios de elegibilidade e inscrição de atletas e equipas
- 5.1.3. Procedimentos de pesagem, verificação técnica e controlo de equipamento
- 5.1.4. Normas de arbitragem, protestos e sanções disciplinares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Interpretar os regulamentos oficiais aplicáveis às provas de Taekwondo - Aplicar corretamente os critérios de elegibilidade, inscrição e controlo de atletas - Supervisionar os procedimentos técnicos e de segurança em competição - Gerir situações regulamentares em prova	- Analisa os regulamentos da WT e FPTKD e identifica as suas implicações práticas - Elabora um guião técnico com as etapas de inscrição e controlo pré-competitivo - Verifica a conformidade de atletas e equipamentos em contexto real ou simulado - Regista a resolução de uma situação disciplinar ou administrativa de acordo com os regulamentos

SUBUNIDADE 2.

5.2. Planeamento e logística de eventos competitivos

- 5.2.1. Planeamento global de uma competição (cronograma, tarefas, recursos)
- 5.2.2. Distribuição de áreas de prova, aquecimento, pódio e secretariado
- 5.2.3. Gestão de inscrições, sorteios e chaves competitivas
- 5.2.4. Organização de equipas técnicas, arbitragem e *staff*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar um plano detalhado de competição, incluindo cronograma, tarefas e recursos • Organizar os espaços e equipamentos de prova segundo as normas federativas e de segurança • Coordenar a inscrição, sorteio e formação das chaves competitivas, assegurando transparência e equidade • Gerir os recursos humanos e materiais, distribuindo responsabilidades de forma eficaz	• Elabora um plano detalhado com cronograma, mapa funcional do recinto e organograma de responsabilidades • Regista a distribuição de tarefas às equipas técnicas e operacionais • Supervisiona a implementação dos procedimentos de montagem e operação • Produz relatório de avaliação logística com identificação de pontos fortes e áreas de melhoria

SUBUNIDADE 3.

5.3. Direção técnica e operação no dia da competição

- 5.3.1. Gestão operacional da prova (controlo de horários, combate e arbitragem)
- 5.3.2. Comunicação entre árbitros, técnicos, atletas e público
- 5.3.3. Resolução de imprevistos, protestos e ocorrências disciplinares
- 5.3.4. Avaliação pós-evento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Dirigir a operação técnica e desportiva do evento, garantindo o cumprimento das normas • Gerir imprevistos e tomar decisões em tempo real com base no regulamento • Comunicar eficazmente com todos os intervenientes • Avaliar o evento após a sua realização	• Supervisiona o funcionamento das áreas de combate e o cumprimento dos horários • Regista incidentes, decisões e comunicações oficiais no livro de prova • Aplica o regulamento em situações de conflito ou protesto • Elabora o relatório técnico final da competição, com análise do desempenho organizativo

SUBUNIDADE 3.

5.4. Ética, segurança e responsabilidade organizacional

- 5.4.1. Liderança ética e tomada de decisão em ambiente competitivo
- 5.4.2. Prevenção de riscos e acidentes em eventos desportivos
- 5.4.3. Comunicação institucional e imagem da modalidade
- 5.4.4. Responsabilidade social e sustentabilidade do evento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Liderar o processo organizativo com integridade e transparência • Garantir a segurança física e o bem-estar dos participantes • Assegurar a comunicação institucional com entidades e media • Avaliar o impacto ético, social e ambiental da competição	• Implementa medidas de segurança e planos de contingência • Regista ações de comunicação e divulgação do evento junto das entidades oficiais • Aplica boas práticas de gestão ética e ambiental no decorrer da prova • Apresenta relatório de responsabilidade organizacional com recomendações futuras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Planeamento Operacional de uma Competição Oficial**Descrição:**

O grupo deve planejar uma competição de Taekwondo (real ou simulada), definindo toda a estrutura logística e operacional do evento

Elementos obrigatórios:

- Criação do mapa funcional da competição (zonas de combate, aquecimento, pesagem, pódio, secretariado, área médica)
- Elaboração do cronograma detalhado (combates, pausas, montagem, desmontagem)
- Organização dos recursos humanos (árbitros, staff, equipa médica, coordenação técnica)
- Definição de procedimentos de segurança e controlo de acesso

Forma de entrega e apresentação:

Documento técnico em formato federativo + apresentação com defesa do plano

Trabalho Grupo 2 – Construção de um Manual de Funções para Equipa Técnica de Competição**Descrição:**

O formando desenvolve um manual funcional que define os papéis e responsabilidades de cada membro da organização de um evento competitivo de Taekwondo

Elementos obrigatórios:

- Descrição das funções de diretor de prova, árbitros, secretariado, staff médico e logístico.
- Cadeia de comunicação e tomada de decisão.
- Procedimentos de contingência e segurança.
- Normas de conduta ética e protocolo institucional.

Forma de entrega:

Manual estruturado com organograma funcional, fluxogramas e anexos operacionais.

Trabalho Individual 1 – Análise Crítica de um Evento de Taekwondo**Descrição:**

O formando escolhe um evento competitivo (real, televisionado ou simulado) e produz uma análise técnico-organizacional

Elementos obrigatórios:

- Análise das condições logísticas e operacionais.
- Identificação de pontos fortes e falhas organizativas.
- Avaliação da conformidade com os regulamentos federativos.
- Proposta de melhorias para futuras edições.

Forma de entrega:

Relatório crítico individual com evidências, imagens ou mapas do evento

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Metodologia de investigação, projetos e desenvolvimento do Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. PLANEAMENTO E GESTÃO DE PROJETOS DESPORTIVOS NO TAEKWONDO	5h	1h/2h/2h
6.2. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO APLICADA AO TAEKWONDO	7h	2h/2h/3h
6.3. DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE E DETEÇÃO DE TALENTOS	4h	1h/2h/1h
6.4. TRANSFERÊNCIA DO CONHECIMENTO E FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES	4h	1h/2h/1h
Total	20h	5h/8h/7h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Planeamento e gestão de projetos desportivos no Taekwondo

- 6.1.1. Estrutura e fases de um projeto desportivo (diagnóstico, planeamento, execução, monitorização e avaliação)
- 6.1.2. Elaboração de objetivos, indicadores e metas em projetos de desenvolvimento da modalidade
- 6.1.3. Planeamento de recursos humanos, materiais e financeiros
- 6.1.4. Métodos de avaliação de impacto e sustentabilidade dos projetos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Conceber e planear projetos desportivos estratégicos orientados para o desenvolvimento da modalidade a nível local, regional ou nacional - Definir objetivos operacionais, indicadores de desempenho e metas mensuráveis, articulando-os com as prioridades da Federação Portuguesa de Taekwondo - Gerir e coordenar os recursos humanos, logísticos e financeiros afetos ao projeto, garantindo a sua viabilidade e sustentabilidade - Monitorizar e avaliar criticamente o impacto dos projetos implementados, propondo medidas de melhoria e continuidade	- Elabora um plano de projeto completo com diagnóstico situacional, metas, cronograma e recursos afetos - Apresenta indicadores de execução e impacto devidamente quantificados e alinhados com os objetivos da federação ou clubes - Regista e coordena as fases de execução do projeto, documentando as decisões tomadas e as alterações efetuadas - Produz um relatório final de avaliação de impacto, incluindo análise de resultados, sustentabilidade e recomendações estratégicas

SUBUNIDADE 2.

6.2. Metodologia de investigação aplicada ao Taekwondo

- 6.2.1.** Formulação de problemas, hipóteses e objetivos de investigação relacionados com o treino e a competição
- 6.2.2.** Seleção de metodologias de investigação quantitativas e qualitativas adequadas à realidade da modalidade
- 6.2.3.** Técnicas de recolha e análise de dados (testes de desempenho, questionários, observação e análise de vídeo)
- 6.2.4.** Ética e deontologia da investigação em contexto desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e formular questões de investigação pertinentes para o avanço técnico e científico do Taekwondo - Selecionar e justificar metodologias e instrumentos de recolha de dados adequados à natureza do problema e ao contexto competitivo - Aplicar, processar e interpretar dados obtidos em contexto de treino e competição, utilizando ferramentas de análise apropriadas - Integrar e divulgar os resultados de forma ética e útil para a prática e a formação contínua de treinadores	- Elabora um protocolo de investigação com problema, hipóteses, objetivos, amostra, metodologia e cronograma - Aplica instrumentos de recolha de dados (testes, grelhas, software de análise) e regista resultados com rigor metodológico - Analisa e interpreta os dados obtidos, apresentando conclusões fundamentadas e recomendações práticas - Apresenta os resultados em formato técnico ou científico (relatório, artigo, poster ou comunicação oral), garantindo a conformidade ética

SUBUNIDADE 3.

6.3. Desenvolvimento da modalidade e deteção de talentos

- 6.3.1.** Modelos de desenvolvimento a longo prazo do praticante (LTAD) aplicados ao Taekwondo
- 6.3.2.** Critérios de identificação e acompanhamento de jovens talentos
- 6.3.3.** Criação de programas regionais e nacionais de promoção e formação desportiva
- 6.3.4.** Estratégias de colaboração entre clubes, federação e autarquias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Conceber e implementar programas de desenvolvimento desportivo sustentáveis, articulados com o modelo LTAD e com as metas da federação - Identificar, acompanhar e avaliar atletas com potencial de rendimento, utilizando critérios multidimensionais (técnico, físico, psicológico e social) - Coordenar programas regionais e nacionais de promoção e formação de talentos, em cooperação com clubes, escolas e autarquias - Avaliar e ajustar os programas em função dos resultados obtidos e da evolução dos praticantes	- Elabora um plano de desenvolvimento desportivo com etapas de progressão por faixa etária e indicadores de sucesso - Define e aplica critérios de identificação de talentos, registando observações e indicadores de rendimento em grelhas normalizadas - Coordena a execução de um programa de formação ou promoção, assegurando a colaboração entre clubes e entidades locais - Apresenta um relatório de acompanhamento com análise de eficácia, taxas de progressão e recomendações para ajustes futuros

SUBUNIDADE 4.

6.4. Transferência do conhecimento e formação contínua de Treinadores

- 6.4.1. Disseminação de boas práticas e resultados de investigação na comunidade técnica
- 6.4.2. Organização de ações de formação, workshops e estágios técnicos
- 6.4.3. Utilização de dossiês técnicos e relatórios de treino como instrumentos de partilha e reflexão
- 6.4.4. Papel do treinador Grau III como tutor e promotor da formação contínua

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Produzir, sistematizar e divulgar conhecimento técnico e científico relevante para a melhoria da prática do Taekwondo
- Planear e organizar ações de formação e atualização técnica para treinadores e praticantes, em articulação com a federação
- Exercer funções de tutoria e acompanhamento pedagógico de treinadores de graus I e II, fomentando a reflexão e a melhoria contínua
- Promover uma cultura de aprendizagem permanente e de partilha de boas práticas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta comunicações técnicas ou científicas em congressos, formações ou eventos federativos
- Organiza uma ação de formação, workshop ou estágio, com objetivos, conteúdos, metodologias e avaliação de resultados
- Orienta e acompanha treinadores em estágio, mantendo registos de tutoria e relatórios de progresso
- Mantém e atualiza um dossiê técnico pessoal com registos de prática reflexiva, evidência de formação contínua e contributos partilhados na comunidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Conceção de Projeto de Desenvolvimento do Taekwondo

Descrição:

O grupo deve conceber um projeto de desenvolvimento da modalidade, dirigido a um clube, associação regional ou federação, com impacto no aumento da participação, rendimento ou captação de talentos

Elementos obrigatórios:

- Diagnóstico inicial (necessidades, oportunidades, problemas identificados)
- Definição de objetivos SMART e indicadores de impacto
- Planeamento de recursos humanos, materiais e financeiros
- Cronograma de implementação e plano de avaliação

Forma de entrega e apresentação:

Documento técnico de projeto + apresentação com defesa estratégica

Trabalho de Grupo 2 – Proposta de Investigação Aplicada ao Rendimento em Taekwondo

Descrição:

O grupo deverá elaborar um protocolo científico de investigação aplicada a uma problemática da modalidade (ex.: impacto da variação de carga, análise de técnicas pontuantes, indicadores de fadiga em competição)

Elementos obrigatórios:

- Formulação da pergunta de investigação, hipótese e objetivos
- Definição da metodologia (amostra, instrumentos, procedimentos)
- Plano de recolha e análise de dados
- Implicações práticas para o treino e competição

Forma de entrega e apresentação:

Protocolo de investigação estruturado com base científica + apresentação e discussão

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**Trabalho Individual 3 – Relatório Técnico de Transferência de Conhecimento****Descrição:**

Os formandos deverão escolher 5 estudos científicos recentes e demonstrar como os resultados podem ser aplicados à prática do treino ou gestão da modalidade

Elementos obrigatórios:

- Resumo crítico do estudo
- Identificação das implicações práticas para o treino ou competição
- Aplicação ao contexto real (exemplo prático)
- Proposta de integração em plano de treino ou formação de treinadores

Forma de entrega e apresentação:

Documento técnico com fundamentação científica e proposta aplicada + apresentação e discussão

Trabalho Individual 1 – Estudo de Caso de Detecção e Desenvolvimento de Talento**Descrição:**

O formando realiza um estudo de caso sobre um jovem atleta com potencial de alto rendimento e constrói um plano de desenvolvimento a médio e longo prazo

Elementos obrigatórios:

- Critérios de identificação de talento (físico, técnico, psicológico)
- Definição de etapas de desenvolvimento (LTAD aplicado ao Taekwondo)
- Proposta de plano progressivo com metas por escalão etário
- Estratégias de retenção e prevenção do abandono

Forma de entrega e apresentação:

Documento individual com tabelas de acompanhamento e plano de progressão + apresentação e discussão

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III com Mestrado na área das ciências do desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Investigação aplicada e inovação no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. TECNOLOGIAS E FERRAMENTAS DE APOIO AO TREINO E À COMPETIÇÃO	7h	1h/4h/2h
7.2. PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS E TOMADA DE DECISÃO INFORMADA	7h	1h/4h/2h
7.3. CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO DE TAEKWONDO	7h	1h/4h/2h
7.4. COLABORAÇÃO MULTIDISCIPLINAR E DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS DE INOVAÇÃO	7h	1h/4h/2h
Total	6h	4h/16h/8h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Tecnologias e ferramentas de apoio ao treino e à competição

- 7.1.1. Aplicação de tecnologias digitais e sensores para recolha e análise de dados (aceleração, força de impacto, tempo de reação, frequência de chutes)
- 7.1.2. Utilização de *software* de análise de vídeo e de desempenho em tempo real
- 7.1.3. Sistemas eletrónicos de pontuação, plataformas *online* de monitorização e *dashboards* de treino
- 7.1.4. Avaliação crítica da utilidade e custo-benefício das ferramentas tecnológicas em diferentes contextos competitivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Selecionar e justificar a utilização de tecnologias adequadas ao perfil do atleta e objetivos de rendimento - Operar e integrar ferramentas tecnológicas na recolha de dados, garantindo precisão e segurança no processo - Interpretar os dados obtidos, extraindo indicadores relevantes e transformando-os em decisões de treino fundamentadas - Avaliar a viabilidade e impacto das tecnologias utilizadas, propondo melhorias com base no custo-benefício e evidência de eficácia	- Implementa sensores ou sistemas eletrónicos em contexto de treino ou simulação, recolhendo dados em tempo real sobre aceleração, força de impacto, frequência de chutes ou tempo de reação - Regista e organiza os dados recolhidos em <i>dashboard</i> digital, apresentando gráficos, tabelas de desempenho e alertas de variabilidade individual - Analisa e interpreta os dados, comparando os valores obtidos com indicadores de referência nacionais ou internacionais, propondo ajustamentos concretos ao treino - Elabora um relatório técnico de avaliação tecnológica, identificando custos, benefícios, limitações e recomendações para implementação federativa ou em clubes de alto rendimento - Apresenta ao grupo técnico os resultados obtidos, justificando a utilidade prática das tecnologias testadas e propondo soluções para otimização da performance

SUBUNIDADE 2.

7.2. Prática baseada em evidências e tomada de decisão informada

- 7.2.1. Integração da investigação científica e da evidência empírica na tomada de decisão técnica e tática
- 7.2.2. Leitura e interpretação de estudos científicos aplicados ao Taekwondo e às ciências do desporto
- 7.2.3. Análise de dados internos do atleta e da equipa para suporte à decisão
- 7.2.4. Estratégias para atualização contínua e aplicação prática do conhecimento científico no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Pesquisar e selecionar fontes científicas relevantes com aplicabilidade direta ao treino e competição • Interpretar estudos e dados empíricos, identificando implicações práticas para o rendimento • Justificar decisões técnicas e metodológicas com base em evidência científica e indicadores objetivos • Implementar estratégias de atualização contínua no seio da equipa técnica ou federação	• Realiza uma pesquisa científica estruturada (bases académicas ou federativas), selecionando artigos ou relatórios com relevância direta para o rendimento em Taekwondo • Produz fichas de leitura crítica com análise dos métodos, resultados e aplicabilidade prática dos estudos • Apresenta decisões técnicas fundamentadas em evidências, evidenciando como os dados influenciaram a escolha de exercícios, cargas ou estratégias táticas • Integra os resultados da investigação num plano de treino ou competição, indicando objetivos mensuráveis e indicadores de sucesso • Mantém um dossiê técnico-científico atualizado, com registo de fontes, revisões e reflexões críticas sobre a evolução da modalidade

SUBUNIDADE 3.

7.3. Criatividade e inovação pedagógica no treino de Taekwondo

- 7.3.1. Criação de exercícios e *drills* inovadores orientados para o desenvolvimento técnico e tático
- 7.3.2. Aplicação de metodologias de ensino diferenciadas e adaptativas (ensino por problemas, jogos condicionados, treino simulado)
- 7.3.3. Utilização de abordagens interdisciplinares (dança, artes marciais complementares, treino cognitivo e visual)
- 7.3.4. Avaliação da eficácia das novas abordagens pedagógicas e ajustamento das práticas de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber exercícios inovadores ajustados aos objetivos de rendimento e perfil dos atletas • Aplicar metodologias pedagógicas diferenciadas (treino cognitivo, jogos táticos, simulação de combate real) • Avaliar a eficácia das abordagens aplicadas, com base em indicadores de desempenho e feedback dos atletas • Partilhar e transferir práticas inovadoras para outros treinadores, contribuindo para o avanço técnico da modalidade	• Desenvolve um portefólio de exercícios inovadores, com explicação dos objetivos pedagógicos, progressões, estímulos neuromusculares e indicadores de performance associados • Implementa sessões de treino com metodologias adaptativas, registando o comportamento dos atletas, dificuldades, progresso técnico e <i>engagement</i> motivacional • Analisa os resultados, comparando indicadores de desempenho antes e depois da aplicação das novas tarefas (ex.: tempo de reação, eficácia de pontuação, consistência técnica) • Apresenta as metodologias em contexto formativo (reunião técnica, <i>workshop</i> ou sessão federativa), com <i>feedback</i> recolhido de outros treinadores • Reformula as tarefas com base na avaliação, demonstrando capacidade de inovação continuada

SUBUNIDADE 4.

7.4. Colaboração multidisciplinar e desenvolvimento de projetos de inovação

- 7.4.1. Integração do treinador em equipas técnicas multidisciplinares (preparadores físicos, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, analistas de desempenho).
- 7.4.2. Concepção e implementação de projetos de inovação com instituições académicas e centros tecnológicos
- 7.4.3. Transferência de resultados de investigação para a prática desportiva e para o desenvolvimento da modalidade
- 7.4.4. Ética, segurança e proteção de dados em projetos de inovação desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Integrar equipas técnicas multidisciplinares, contribuindo com conhecimentos específicos da modalidade - Coordenar processos de comunicação e partilha de informação, otimizando a cooperação técnico-científica - Aplicar princípios éticos e de proteção de dados em contextos de inovação e investigação aplicada. - Transferir resultados de projetos para a prática desportiva, promovendo o desenvolvimento da modalidade	- Participa ativamente em reuniões multidisciplinares, registando as decisões conjuntas e os contributos de cada especialista no processo de inovação - Coordena a execução de tarefas entre os membros da equipa, demonstrando capacidade de liderança colaborativa e gestão de recursos técnicos e humanos - Implementa protocolos de proteção de dados, consentimento informado e ética desportiva, garantindo a conformidade com normas nacionais e internacionais - Produce um relatório ou apresentação pública, demonstrando como o projeto gerou inovação aplicada ao treino, competição ou desenvolvimento da modalidade - Apresenta recomendações estratégicas para integração das inovações a nível federativo, associativo ou em centros de treino de alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de grupo ou individual 2 – Artigo Técnico ou Científico Aplicada ao Taekwondo

Descrição:

O (s) formando (s) elabora um artigo técnico ou científica aplicada à modalidade, com foco na inovação, tecnologia, metodologia de treino ou otimização do rendimento

Elementos obrigatórios:

- Título e estrutura científica (introdução, metodologia, resultados, discussão, implicações práticas).
- Integração de dados reais ou simulação documentada.
- Proposta de inovação ou melhoria da prática na modalidade.
- Preparação para apresentação em congresso, revista ou formação federativa.

Forma de entrega e apresentação:

Artigo técnico-científico em formato académico + Poster científico + apresentação do poster

Trabalho Individual 1 – Relatório de Aplicação Tecnológica ao Desempenho

Descrição:

O formando seleciona uma ferramenta tecnológica (sensor, *software*, plataforma de monitorização) e aplica-a ao treino ou à análise de combate, avaliando a sua utilidade prática

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elementos obrigatórios:

- Descrição da tecnologia e do seu funcionamento
- Aplicação prática em sessão de treino ou base de dados previamente recolhida
- Análise dos indicadores obtidos
- Conclusão sobre aplicabilidade e retorno desportivo

Forma de entrega:

Relatório técnico com tabelas de recolha, gráficos de análise e recomendações

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau III com Mestrado na área das Ciências do Desporto.

C. Organização da Formação



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

Graduação mínima de 2.º 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 específico para Poomsae e Freestyle (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.



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**