

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU IV

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. - 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. TAEKWONDO IV (MARCIAL; POOMSAE; KYORUGUI)	8
2. DIREÇÃO E COORDENAÇÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS DE TAEKWONDO	12
3. EMPREENDEDORISMO E GESTÃO DE CLUBES/ASSOCIAÇÕES DE TAEKWONDO	16
4. SEGURANÇA E GESTÃO DO RISCO NO TAEKWONDO	19
5. PROJETOS E PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO E IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS NO TAEKWONDO	23
6. PLANEAMENTO E CONTROLO DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO NO TAEKWONDO	26
7. INVESTIGAÇÃO APLICADA E INOVAÇÃO NO TAEKWONDO II	30
8. AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE E ANÁLISE DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	35
9. PSICOLOGIA, MOTIVAÇÃO E COACHING NO TAEKWONDO DE ALTO RENDIMENTO	39
10. COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES-PÚBLICAS NO TAEKWONDO	43
C. Organização da Formação	46
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	47
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	47

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 IV

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TAEKWONDO IV (MARCIAL; POOMSAE; KYORUGUI)	28
2. DIREÇÃO E COORDENAÇÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS DE TAEKWONDO	16
3. EMPREENDEDORISMO E GESTÃO DE CLUBES/ASSOCIAÇÕES DE TAEKWONDO	15
4. SEGURANÇA E GESTÃO DO RISCO NO TAEKWONDO	16
5. PROJETOS E PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO E IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS NO TAEKWONDO	20
6. PLANEAMENTO E CONTROLO DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO NO TAEKWONDO	25
7. INVESTIGAÇÃO APLICADA E INOVAÇÃO NO TAEKWONDO II	50
8. AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE E ANÁLISE DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	20
9. PSICOLOGIA, MOTIVAÇÃO E COACHING NO TAEKWONDO DE ALTO RENDIMENTO	20
10. COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES-PÚBLICAS NO TAEKWONDO	10
Total	220

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Taekwondo IV (Marcial; Poomsae; Kyorugui)

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. DIREÇÃO TÉCNICA DO TAEKWONDO MARCIAL	9h	2h/4h/3h
1.2. DIREÇÃO TÉCNICA DA COMPETIÇÃO DE KYORUGUI DE ALTO RENDIMENTO	8h	2h/3h/3h
1.3. DIREÇÃO TÉCNICA DA COMPETIÇÃO DE POOMSAE / FREESTYLE	8h	2h/3h/3h
1.4. GESTÃO INTEGRADA DAS VERTENTES DO TAEKWONDO NO SISTEMA FEDERATIVO	3h	1h/1h/1h
Total	28h	7h/11h/10h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Direção Técnica do Taekwondo Marcial

- 1.1.1. Programas de graduação Kup/Dan – harmonização nacional e enquadramento internacional
- 1.1.2. Critérios avançados de avaliação técnica e de conduta em exames
- 1.1.3. Supervisão de mestres e examinadores – ética, deontologia e controlo de qualidade
- 1.1.4. Integração da vertente marcial nos modelos de desenvolvimento a longo prazo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Conceber e atualizar programas de graduação Kup/Dan alinhados com os referenciais internacionais e com a estratégia federativa - Definir critérios avançados de avaliação técnica e comportamental para exames de graduação - Supervisionar o trabalho de mestres e examinadores, assegurando equidade, ética e padronização dos exames - Integrar a vertente marcial nos modelos de desenvolvimento do praticante de Taekwondo a longo prazo	- Elabora uma proposta de atualização do programa de graduações (Kup/Dan), evidenciando a coerência com as etapas de desenvolvimento do praticante - Constrói grelhas/roteiros de avaliação para exames avançados, com indicadores técnicos e comportamentais claros - Produz um plano de supervisão de exames (briefings, observação, feedback e registo) aplicável a mestres/examinadores - Apresenta um esquema que relaciona a progressão marcial com as etapas de desenvolvimento e com os percursos competitivo e formativo

SUBUNIDADE 2.

1.2. Direção Técnica da Competição de Kyorugui de Alto Rendimento

- 1.2.1. Modelos técnico-táticos de referência em Kyorugui de elite (tendências WT)
- 1.2.2. Sistemas de análise de combate e construção de perfis de rendimento por categoria e estilo
- 1.2.3. Articulação com regulamentação, arbitragem e tecnologia (PSS, vídeo-replay)
- 1.2.4. Direção técnica de seleções e equipas de alto rendimento em Kyorugui

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Caracterizar modelos técnico-táticos atuais de Kyorugui de elite e definir linhas orientadoras para o contexto nacional • Conceber sistemas de análise de combate (indicadores, métricas, relatórios) integrados no processo de treino e seleção • Articular a preparação técnico-tática com regulamentos, arbitragem e tecnologias de combate • Dirigir tecnicamente seleções/equipas de Kyorugui em eventos nacionais e internacionais, coordenando a equipa técnica	• Produz uma análise comparativa de modelos de Kyorugui de referência (internacionais vs. nacionais), com implicações para o treino • Constrói um protocolo de observação/análise de combate e aplica-o numa amostra de combates, apresentando relatório técnico • Integra num plano técnico as implicações das alterações regulamentares, da arbitragem e da tecnologia (PSS, vídeo-replay) • Apresenta um plano de direção técnica para uma competição de alto rendimento, com distribuição de funções na equipa técnica

SUBUNIDADE 3.

1.3. Direção Técnica da Competição de Poomsae / Freestyle

- 1.3.1. Padrões de excelência técnica e artística em Poomsae e Freestyle (WT/Kukkiwon)
- 1.3.2. Planeamento técnico da época competitiva de Poomsae/Freestyle de alto rendimento
- 1.3.3. Direção técnica de equipas e seleções de Poomsae/Freestyle
- 1.3.4. Sistemas de avaliação, feedback e monitorização da performance em Poomsae/Freestyle

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Interpretar e operacionalizar os critérios oficiais de avaliação (técnicos, de apresentação e artísticos) ao nível de elite • Planear a preparação de atletas/equipas de Poomsae/Freestyle em função do calendário competitivo internacional • Dirigir tecnicamente equipas e seleções, coordenando coreógrafos, técnicos físicos e outros especialistas • Implementar sistemas de feedback e monitorização de performance em Poomsae/Freestyle	• Analisa vídeos de performances de referência e identifica padrões de excelência e erros críticos segundo os critérios oficiais • Elabora um plano anual/semianual de preparação de Poomsae/Freestyle para uma equipa de alto rendimento • Descreve a organização da equipa técnica (papéis, fluxos de comunicação, momentos de avaliação e decisão) em contexto de seleção nacional • Apresenta um modelo de ficha/relatório de avaliação pós-competição com indicadores técnicos, artísticos e de consistência

SUBUNIDADE 4.

1.4. Gestão Integrada das Vertentes do Taekwondo no Sistema Federativo

- 1.4.1. Articulação estratégica entre Taekwondo marcial, Kyorugui, Poomsae/Freestyle e Parataekwondo
- 1.4.2. Definição de modelos nacionais de desenvolvimento técnico por etapas de prática
- 1.4.3. Alinhamento com políticas desportivas, formação de treinadores e programas de talento
- 1.4.4. Análise de tendências internacionais e definição de linhas de inovação técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber modelos nacionais de desenvolvimento técnico que integrem todas as vertentes do Taekwondo. • Articular estes modelos com as Etapas de Desenvolvimento do Praticante e com a formação de treinadores de todos os graus. • Integrar tendências e boas práticas internacionais em planos estratégicos para a modalidade. • Propor linhas de inovação técnica e competitiva para o Taekwondo federativo	• Constrói um esquema/modelo de desenvolvimento técnico (marcial, Kyorugui, Poomsae/Freestyle, Parataekwondo) por etapas de prática, articulado com os diferentes graus de treinador • Apresenta um documento de proposta estratégica onde relaciona o modelo técnico com programas de talento, competições e formação de treinadores • Realiza uma análise crítica de tendências internacionais (regulamentos, estilos, tecnologias) e propõe ações concretas de inovação técnica para o contexto nacional • Participa numa apresentação/simulação de defesa do modelo perante um “órgão de direção técnica” simulado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Trabalho de Grupo 1 – Plano de Direção Técnica Integrada do Taekwondo IV

Descrição:

Cada grupo elabora um plano de direção técnica que integre as vertentes Marcial, Kyorugui e Poomsae/Freestyle, alinhado com as etapas de desenvolvimento do praticante e com o enquadramento federativo.

Elementos obrigatórios:

- Proposta de atualização do programa de graduações (Kup/Dan) e respetivos critérios de avaliação;
- Linhas técnico-táticas de referência para Kyorugui e Poomsae/Freestyle de alto rendimento;
- Modelo de articulação entre as diferentes vertentes do Taekwondo (marcial, competitivo e Parataekwondo) nas etapas de desenvolvimento;
- Distribuição de funções da equipa técnica em contexto de direção técnica nacional/clubística.

Forma de entrega e apresentação:

- Documento escrito
- Apresentação oral com defesa crítica

2. Trabalho Individual 1 – Análise Técnico-Estratégica de Combates ou Poomsae de Elite

Descrição:

O formando analisa o desempenho competitivo de uma equipa/seleção ou de um atleta de elite (Kyorugui ou Poomsae/Freestyle), recorrendo a vídeo e a indicadores objetivos

Elementos obrigatórios:

- Construção e utilização de uma grelha/matriz de observação;
- Identificação de padrões técnico-táticos, pontos fortes e fragilidades;
- Proposta de ajustamentos no plano de treino e na direção técnica;
- Síntese escrita dos resultados da análise.

Forma de entrega e apresentação:

- Relatório escrito (com anexos de grelhas, tabelas ou gráficos)
- Breve apresentação/defesa em contexto de aula.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

3. Trabalho de Grupo 2 – Gestão Integrada das Vertentes do Taekwondo no Sistema Federativo

Descrição:

Os formandos, organizados em grupos, concebem um Modelo Nacional Integrado de Desenvolvimento do Taekwondo, que articule as vertentes marcial, Kyorugui, Poomsae/Freestyle e Parataekwondo com as Etapas de Desenvolvimento do Praticante e com a formação de treinadores de todos os graus. O trabalho deve ter em conta as políticas desportivas nacionais, os programas de talento e as tendências internacionais, propondo linhas de inovação técnica e competitiva para a modalidade.

Elementos obrigatórios:

- I. Esquema/Mapa do Modelo de Desenvolvimento Técnico
 - Representação gráfica das etapas de prática (iniciação, formação, especialização, alto rendimento, manutenção)
 - Integração explícita das quatro vertentes: marcial, Kyorugui, Poomsae/Freestyle e Parataekwondo
 - Indicação dos principais objetivos técnicos e ênfases em cada etapa
- II. Articulação com o Sistema Federativo e Formação de Treinadores
 - Indicação de que graus de treinador intervêm em cada etapa e com que funções principais
 - Relação do modelo com programas de desenvolvimento de talentos, seleções e competições federativas
- III. Alinhamento com Políticas Desportivas e Programas de Talento
 - Referência a programas/linhas de apoio existentes (IPDJ, autarquias, federação, outros) que possam sustentar o modelo
 - Propostas de sinergias com escolas, clubes, autarquias e centros de treino
- IV. Análise de Tendências Internacionais e Linhas de Inovação
 - Identificação de pelo menos 3 tendências internacionais relevantes (regulamentos, estilos, tecnologias, formatos competitivos)
 - Proposta de ações de inovação técnica e competitiva para o contexto nacional (ex.: novos formatos de eventos, integração de tecnologia, programas específicos para Parataekwondo, etc.)

Síntese escrita:

- Texto de 3–5 páginas que explique o modelo, as opções tomadas e as implicações para a Federação, clubes e treinadores

Forma de entrega e apresentação:

- Documento escrito
- Apresentação oral com defesa crítica.

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Direção e Coordenação de Equipas Técnicas de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. ESTRUTURA E FUNÇÕES DA EQUIPA TÉCNICA DE TAEKWONDO	5h	1h/2h/2h
2.2. COORDENAÇÃO DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES	4h	1h/1h/2h
2.3. LIDERANÇA, HIERARQUIZAÇÃO E GESTÃO DE CONFLITOS	3h	1h/1h/1h
2.4. COORDENAÇÃO TÉCNICA DE SELEÇÕES E PROJETOS DE ALTO RENDIMENTO EM TAEKWONDO	4h	1h/2h/1h
Total	16h	4h/6h/6h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Estrutura e funções da equipa técnica de Taekwondo

- 2.1.1. Composição da equipa técnica (clubes, seleções regionais e nacionais)
- 2.1.2. Perfis de função: treinador principal, adjuntos, preparador físico, observador, psicólogo, fisioterapeuta, médico, outros especialistas
- 2.1.3. Definição de responsabilidades, fluxos de comunicação e reporting
- 2.1.4. Cultura de trabalho e código de conduta na equipa técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e caracterizar os diferentes papéis e competências dos membros da equipa técnica de Taekwondo - Definir responsabilidades, linhas de comunicação e mecanismos de coordenação interna - Construir um código de conduta e de funcionamento da equipa técnica alinhado com os valores da modalidade e do PNFT	- Descreve a estrutura de uma equipa técnica (clubística, regional ou nacional), justificando a inclusão de cada função - Apresenta, por escrito, a definição de responsabilidades e fluxos de comunicação entre os elementos da equipa técnica - Elabora um código de conduta/funcionamento da equipa técnica, incluindo princípios éticos, deontológicos e procedimentais

SUBUNIDADE 2.

2.2. Coordenação de equipas pluridisciplinares

- 2.2.1. Trabalho pluridisciplinar e transdisciplinar: conceitos e boas práticas
- 2.2.2. Integração de áreas de suporte (fisiologia, psicologia, nutrição, medicina, análise de dados, tecnologia)
- 2.2.3. Planeamento de intervenção da equipa técnica em ciclos de treino e competição
- 2.2.4. Reuniões técnicas e tomada de decisão conjunta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar princípios de trabalho pluridisciplinar e transdisciplinar na coordenação da equipa técnica • Integrar contributos de diferentes especialistas no planeamento de treino, competição e recuperação • Planear a intervenção da equipa técnica ao longo de um ciclo competitivo, articulando momentos, tarefas e responsabilidades	• Apresenta um plano de intervenção da equipa técnica para um ciclo competitivo (ex.: preparação de campeonato nacional/internacional), com calendário de reuniões, tarefas e decisões partilhadas • Demonstra, em simulação ou estudo de caso, a capacidade de articular contributos de diferentes especialistas na definição do plano de treino/competição • Regista e analisa decisões tomadas em reuniões técnicas, evidenciando critérios utilizados e follow-up previsto

SUBUNIDADE 3.

2.3. Liderança, hierarquização e gestão de conflitos

- 2.3.1. Estilos de liderança aplicados ao contexto de alto rendimento em Taekwondo
- 2.3.2. Hierarquização e articulação de poderes na equipa técnica
- 2.3.3. Processos de tomada de decisão (estratégica e operacional)
- 2.3.4. Identificação, mediação e gestão de conflitos internos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar estilos de liderança adequados ao contexto de equipas técnicas de alto rendimento • Organizar a hierarquia da equipa técnica de forma clara, funcional e transparente • Gerir conflitos internos, promovendo a cooperação, a complementaridade e o compromisso comum	• Analisa casos práticos de liderança e hierarquização em equipas técnicas, identificando riscos e oportunidades • Elabora um organograma funcional da equipa técnica e justifica a respetiva hierarquia e cadeias de decisão • Conduz (em role-play/simulação) uma situação de gestão de conflito na equipa técnica, apresentando soluções e estratégias de mediação

SUBUNIDADE 4.

2.4. Coordenação técnica de seleções e projetos de alto rendimento em Taekwondo

- 2.4.1. Critérios de identificação e seleção de atletas (clubes, seleções regionais e nacionais)
- 2.4.2. Planeamento de atividades de treino, controlo e monitorização de seleções
- 2.4.3. Distribuição de tarefas na equipa técnica em estágios, competições e períodos intermédios
- 2.4.4. Articulação com estruturas federativas, clubes e outras entidades (IPDJ, comités organizadores, etc.)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Coordenar e orientar a equipa técnica envolvida em seleções e projetos de alto rendimento em Taekwondo • Definir critérios de seleção de atletas coerentes com os modelos de desenvolvimento e com os objetivos competitivos • Planear atividades de treino, estágios e monitorização do rendimento em articulação com clubes e estrutura federativa	• Elabora um documento de critérios de seleção de atletas para uma seleção (ex.: júnior/sénior), justificando a sua adequação • Produz um plano de atividades (treino, estágios, observação, controlo) para uma época ou ciclo de seleção, distribuindo tarefas pela equipa técnica • Simula a coordenação de uma operação de seleção/estágio/competição, demonstrando a articulação com clubes, federação e restantes agentes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Manual de Estrutura e Funcionamento da Equipa Técnica de Taekwondo

Descrição:

Cada grupo elabora um Manual de Estrutura e Funcionamento para uma equipa técnica de Taekwondo (clube de alto rendimento ou seleção regional/nacional), definindo funções, responsabilidades, fluxos de comunicação e regras de trabalho em equipa.

Elementos obrigatórios:

- Descrição do contexto (tipo de equipa, nível competitivo, principais objetivos)
- Definição da composição da equipa técnica (treinador principal, adjuntos, preparador físico, analista, psicólogo, fisioterapeuta, médico, gestor de equipa, etc.)
- Descrição clara das responsabilidades de cada função
- Esquema dos fluxos de comunicação (quem reporta a quem; momentos formais de reunião)
- Proposta de código de conduta e de funcionamento (princípios, regras básicas, confidencialidade, ética, utilização de dados)

Forma de entrega e apresentação:

- Documento escrito de grupo (Manual), pronto a ser utilizado num clube/seleção.
- Apresentação oral com discussão e comparação entre modelos de diferentes grupos

Trabalho de Grupo 2 – Plano de Coordenação de Equipa Técnica em Projeto/Seleção de Alto Rendimento

Descrição:

Cada grupo constrói um Plano de Coordenação de Equipa Técnica para um projeto ou seleção de alto rendimento em Taekwondo (por exemplo: seleção nacional júnior, equipa sénior de clube em circuito internacional, projeto de preparação olímpica).

Elementos obrigatórios:

- Definição do objetivo competitivo principal e do período/ciclo considerado (época, qualificação, campeonato específico).
- Calendarização das principais atividades (treinos, estágios, competições, avaliações médicas/físicas, reuniões técnicas).
- Distribuição de tarefas e responsabilidades por cada elemento da equipa técnica em cada fase do ciclo.
- Planeamento de reuniões técnicas (frequência, objetivos, responsáveis, outputs esperados).
- Proposta de mecanismos de monitorização e avaliação do trabalho da equipa técnica (indicadores, relatórios, momentos de revisão).

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Forma de entrega e apresentação:

- Plano escrito (tabelas, cronogramas, textos síntese).
- Apresentação e discussão em aula, com foco na clareza da coordenação e na articulação entre as diferentes áreas (técnica, física, médica, psicológica, logística).

Trabalho de Grupo 3 – Simulação de Liderança e Gestão de Conflitos na Equipa Técnica

Descrição:

Em pequenos grupos, os formandos preparam e realizam role-plays de situações típicas de liderança e gestão de conflitos numa equipa técnica de Taekwondo de alto rendimento.

Elementos obrigatórios:

- Criação de 2 a 3 cenários reais/simulados, por exemplo:
 - Divergência entre treinador principal e preparador físico sobre a carga de treino;
 - Conflito entre dois treinadores adjuntos sobre critérios de convocatória;
 - Situação de tensão entre equipa técnica e direção/coordenação de seleção.
- Definição dos objetivos de intervenção do treinador de Grau IV em cada cenário.
- Elaboração de guiões de atuação (estratégia de comunicação, passos para mediação, decisões a tomar).
- Representação dos cenários em role-play, trocando papéis (treinador principal, adjunto, dirigente, especialista).

Forma de entrega e apresentação:

- Entrega dos guiões escritos dos cenários e estratégias de resolução.
- Avaliação da participação nos role-plays, com feedback do formador e dos colegas sobre liderança, clareza, capacidade de mediação e postura profissional.

Trabalho Individual 1 – Reflexão Crítica sobre o Papel do Treinador de Grau IV na Coordenação de Equipas Técnicas

Descrição:

Cada formando elabora um trabalho individual de reflexão crítica, com base na sua experiência (real ou simulada) e nos conteúdos da UF2, sobre o papel do treinador de Grau IV enquanto coordenador de equipas técnicas pluridisciplinares.

Elementos obrigatórios:

- Descrição breve de um contexto real ou hipotético em que o treinador de Grau IV coordena uma equipa técnica.
- Identificação das principais responsabilidades e desafios de coordenação nesse contexto.
- Análise de competências de liderança, comunicação e gestão de conflitos consideradas essenciais.
- Reflexão sobre boas práticas e erros a evitar na coordenação de equipas técnicas em Taekwondo.
- Indicação de áreas pessoais de desenvolvimento enquanto futuro coordenador de equipa técnica.

Forma de entrega e apresentação:

- Documento escrito individual (ensaio técnico-reflexivo), com 3–5 páginas, em português de Portugal, articulando teoria e prática.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Mestrado na área das ciências do desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Empreendedorismo e Gestão de Clubes / Associações de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. ESTRUTURAS ORGANIZATIVAS E ENQUADRAMENTO LEGAL DE CLUBES/ASSOCIAÇÕES DE TAEKWONDO	5h	2h/2h/1h
3.2. EMPREENDEDORISMO, MODELOS DE NEGÓCIO E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO	5h	1h/2h/2h
3.3. GESTÃO ECONÓMICA-FINANCEIRA, MARKETING E CAPTAÇÃO DE RECURSOS	5h	2h/1h/2h
Total	15h	5h/5h/5h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Estruturas organizativas e enquadramento legal de clubes / associações de Taekwondo

- 3.1.1. Tipos de entidade desportiva (clube, associação, escola, SAD, empresa) e respetivas implicações
- 3.1.2. Estatutos, regulamentos internos e órgãos sociais
- 3.1.3. Enquadramento legal, fiscal e laboral básico (IPDJ, AT, Segurança Social)
- 3.1.4. Relação com a Federação, associações regionais e outras entidades públicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os diferentes modelos organizativos possíveis para clubes/associações de Taekwondo. - Compreender as principais obrigações legais, fiscais e laborais de uma entidade desportiva. - Articular a gestão do clube com o enquadramento federativo e institucional	- Descreve as diferenças entre clube/associação, empresa e outros modelos, indicando vantagens e limitações para o Taekwondo. - Elabora um esquema simples de órgãos sociais e funções para um clube/associação de Taekwondo. - Identifica e lista as principais obrigações declarativas e legais de um clube perante IPDJ, Autoridade Tributária e Segurança Social

SUBUNIDADE 2.

3.2. Empreendedorismo, modelos de negócio e planeamento estratégico

- 3.2.1. Oportunidades de negócio no ecossistema do Taekwondo (formação, competição, eventos, turismo desportivo, serviços especializados)
- 3.2.2. Ferramentas de análise e planeamento (análise SWOT, proposta de valor, público-alvo, posicionamento).
- 3.2.3. Modelos de negócio aplicados a clubes/escolas de Taekwondo (ex.: canvas simplificado)
- 3.2.4. Planeamento estratégico de médio prazo (3–5 anos) para clubes/associações Planeamento estratégico de médio prazo (3–5 anos) para clubes/associações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar oportunidades de criação ou diversificação de serviços na área do Taekwondo - Conceber um modelo de negócio ajustado à realidade de um clube/escola de Taekwondo - Elaborar um plano estratégico de desenvolvimento para um clube/associação	- Apresenta, por escrito, uma análise SWOT de um clube/escola ou projecto de Taekwondo - Preenche e explica um modelo de negócio (ex.: canvas simplificado) para um serviço/projeto na área do Taekwondo - Elabora um esboço de plano estratégico (3–5 anos) com objetivos, metas, principais ações e indicadores de sucesso

SUBUNIDADE 3.

3.3. Gestão económica-financeira, marketing e captação de recursos

- 3.3.1.** Noções básicas de gestão financeira de clubes (orçamento, controlo de custos, receitas e tesouraria)
- 3.3.2.** Fontes de financiamento: quotas, mensalidades, patrocínios, parcerias, projectos e candidaturas
- 3.3.3.** Marketing e comunicação para clubes de Taekwondo (marca, presença digital, eventos)
- 3.3.4.** Planos anuais de atividades e orçamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Interpretar informação económico-financeira básica de um clube/associação - Planear estratégias de captação de recursos financeiros e parcerias - Conceber ações de marketing/comunicação alinhadas com a identidade do clube e com os objetivos estratégicos - Elaborar um plano anual de atividades e orçamento simplificado	- Analisa um exemplo de orçamento e identifica principais rubricas de receita e despesa - Elabora um esboço de plano anual de atividades com respetivo orçamento indicativo - Apresenta um mini-plano de marketing/comunicação (on-line e off-line) para promoção do clube e dos seus serviços - Propõe, por escrito, um conjunto de ações concretas de captação de patrocínios, parcerias ou projetos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Plano Estratégico e de Negócio de um Clube/Escola de Taekwondo

Descrição:

Cada grupo elabora um Plano Estratégico e de Negócio para um clube ou escola de Taekwondo (real ou simulado), contemplando a caracterização da entidade, a definição do modelo de negócio e o planeamento estratégico para 3–5 anos.

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do clube/projeto (contexto, enquadramento territorial, número de praticantes, enquadramento competitivo, recursos).
- Análise SWOT (pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças).
- Definição de um modelo de negócio (canvas simplificado ou equivalente), incluindo proposta de valor, segmentos de clientes, canais, recursos-chave, actividades-chave e fontes de receita.
- Formulação dos principais objetivos estratégicos (3–5 anos) e identificação das ações prioritárias.
- Proposta de plano anual de atividades (eixos de intervenção, ações, responsáveis, calendarização indicativa).
- Elaboração de um orçamento indicativo para o plano anual (principais rubricas de despesas e receitas).

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**Forma de entrega apresentação:**

- Documento escrito (plano estratégico e de negócio).
- Apresentação e defesa em contexto de aula, com espaço para questões e feedback dos colegas.

Trabalho de Individual 1 - Enquadramento Legal e Organizativo de um Clube/Associação de Taekwondo**Descrição:**

Cada formando analisa o enquadramento legal e organizativo de um clube/associação de Taekwondo (real ou ficcionado), evidenciando a compreensão das estruturas e obrigações principais.

Elementos obrigatórios:

- Identificação do tipo de entidade (associação sem fins lucrativos, empresa, escola, etc.) e dos órgãos sociais previstos (Assembleia Geral, Direção, Conselho Fiscal, outros).
- Descrição das principais obrigações legais, fiscais e laborais da entidade (registos, declarações, contratos, seguros, etc.).
- Análise da relação com a Federação, associações regionais e entidades públicas (IPDJ, autarquias, escolas, outros parceiros).
- Breve reflexão sobre riscos e boas práticas de gestão associativa no contexto analisado.

Forma de entrega e apresentação:

Trabalho escrito individual, em formato de relatório técnico curto.

Trabalho de grupo 2 - Plano de Marketing e Captação de Recursos para Clube/Escola de Taekwondo**Descrição:**

Os grupos constroem um mini-plano de marketing e captação de recursos para um clube/escola de Taekwondo (o mesmo do Trabalho de Grupo 1 ou outro), orientado para aumentar visibilidade, número de praticantes e sustentabilidade financeira.

Elementos obrigatórios:

- Definição dos objetivos de comunicação (ex.: aumentar número de praticantes jovens, reforçar imagem competitivo-formativa, atrair patrocinadores locais).
- Identificação dos principais públicos-alvo (praticantes atuais, potenciais praticantes, famílias, escolas, empresas, autarquia, comunidade).
- Proposta de ações de marketing/comunicação (ex.: campanhas em redes sociais, eventos abertos, demonstrações em escolas, dias do clube, newsletters).
- Definição de estratégias de angariação de patrocínios e apoios (contrapartidas, visibilidade, propostas a empresas e entidades locais).
- Indicação de meios e recursos necessários e calendarização básica das ações.

Forma de entrega e apresentação:

Documento sintético de grupo (mini-plano de marketing e captação de recursos).

Apresentação breve em aula (oral ou em poster/slide), com discussão das opções tomadas e sua exequibilidade.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Licenciatura em Gestão do Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Segurança e Gestão do Risco no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. FUNDAMENTOS DA GESTÃO DO RISCO EM TAEKWONDO SEGUNDO A ISO 31000	4h	2h/1h/1h
4.2. MODELOS E FERRAMENTAS DE AVALIAÇÃO E GESTÃO DO RISCO NO TAEKWONDO	6h	1h/3h/2h
4.3. PLANOS DE SEGURANÇA E EMERGÊNCIA E CULTURA DE PREVENÇÃO NO TAEKWONDO	6h	1h/3h/2h
Total	16h	4h/7h/5h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Fundamentos da gestão do risco em Taekwondo segundo a ISO 31000

- 4.1.1. Conceitos-chave: perigo, risco, incidente, acidente, gestão, segurança
- 4.1.2. Princípios da ISO 31000: integração, estruturação, personalização ao contexto, inclusão dos stakeholders, dinamismo, melhoria contínua
- 4.1.3. Estrutura e processo de gestão do risco: definição de âmbito, contexto e critérios; apreciação do risco (identificação, análise, avaliação); tratamento; comunicação/consulta; monitorização e registo
- 4.1.4. Responsabilidades do treinador de Grau IV na governação do risco em clubes, seleções e eventos de Taekwondo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Explicar os conceitos fundamentais de risco em ambiente de Taekwondo, utilizando a terminologia da ISO 31000 - Descrever o processo de gestão do risco previsto na ISO 31000, relacionando cada etapa com situações concretas da modalidade - Delimitar o papel e responsabilidade do treinador de Grau IV na governação do risco em estruturas desportivas de Taekwondo	- Distingue, em exemplos práticos, perigo, risco, incidente, acidente e quase-acidente em contextos de treino, competição e estágio - Representa graficamente o processo de gestão do risco segundo a ISO 31000 e relaciona cada etapa com exemplos da prática de Taekwondo - Elabora um breve enquadramento escrito das responsabilidades do treinador de Grau IV na gestão do risco a nível de clube/seleção/evento

SUBUNIDADE 2.

4.2. Modelos e ferramentas de avaliação e gestão do risco no Taekwondo

- 4.2.1. Técnicas de avaliação do risco da ISO 31010: visão geral (checklists, matrizes de risco, análise de modos de falha, árvores de eventos, etc.)
- 4.2.2. Instrumentos científicos de avaliação do risco em desporto (p. ex. modelos CMAR, matrizes 5x5, checklists por dimensões), potencial de adaptação ao Taekwondo

- 4.2.3.** Desenho e adaptação de checklists e matrizes de risco específicas para Taekwondo (treino, competição, estágios, eventos especiais)
- 4.2.4.** Priorização e classificação do risco (níveis de risco, cores, recomendações e tratamentos) em diferentes populações (crianças, alto rendimento, veteranos, parataekwondo)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Selecionar e aplicar técnicas de avaliação do risco recomendadas na ISO 31010 adequadas a diferentes contextos de Taekwondo • Interpretar e adaptar instrumentos científicos de avaliação do risco publicados em contexto desportivo para a realidade do Taekwondo • Construir e utilizar checklists e matrizes de risco específicas para Taekwondo, por contexto e população-alvo • Classificar e priorizar riscos, definindo níveis de risco e recomendações de tratamento	• Em trabalho de grupo, escolhe técnicas de avaliação do risco adequadas a um cenário concreto (treino, competição, estágio) e justifica a escolha com base na ISO 31010 • Analisa um exemplo de instrumento científico (p. ex. checklist/matriz de risco de Mata et al.) e identifica como pode ser adaptado a situações de Taekwondo • Constrói uma checklist operacional de risco para um contexto de Taekwondo (incluindo dimensões como: instalações, equipamentos, praticantes, contexto ambiental, emergência) e aplica-a num estudo de caso • Elabora e preenche uma matriz de risco (5x5 ou equivalente) para os principais riscos identificados, atribuindo níveis de risco e recomendações de tratamento (aceitar, reduzir, evitar, partilhar/transferir)

SUBUNIDADE 3.

4.3. Planos de segurança e emergência e cultura de prevenção no Taekwondo

- 4.3.1.** Planos de segurança e procedimentos operacionais (treino, competição, viagens e estágios)
- 4.3.2.** Planos de emergência, evacuação e primeiros socorros – articulação com equipas médicas e sistemas de emergência
- 4.3.3.** Comunicação do risco e gestão da informação com atletas, pais, equipas técnicas e organização
- 4.3.4.** Desenvolvimento de uma cultura de prevenção e segurança nos clubes, seleções e eventos (formação interna, monitorização e melhoria contínua)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber planos de prevenção e procedimentos operacionais de segurança para treinos, competições e estágios • Elaborar e coordenar planos de emergência e de resposta a incidentes, articulando-se com equipas de saúde e proteção civil • Comunicar de forma clara e adequada o risco e os procedimentos de segurança a atletas, pais, dirigentes e equipas técnicas • Promover uma cultura de segurança sustentada em formação contínua, monitorização e melhoria dos procedimentos	• Produz, em grupo, um plano de prevenção e emergência para um evento/competição ou estágio de Taekwondo, com definição de recursos, responsabilidades e fluxos de atuação • Simula, em role-play, a coordenação da resposta a um incidente (queda grave, traumatismo, situação médica aguda), demonstrando a articulação com a equipa médica e serviços de emergência • Elabora um plano simples de comunicação do risco (briefing pré-evento, informação a pais/atletas, sinalética, documentação) • Propõe um programa anual de formação interna e auditoria de segurança para um clube/seleção, com objetivos, ações e indicadores de melhoria

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Plano de Prevenção e Emergência para um Clube/Evento/Competição de Taekwondo**Descrição:**

Cada grupo escolhe (ou recebe) um cenário concreto (competição nacional, torneio regional, estágio intensivo, concentração de seleção, etc.) e elabora um Plano de Prevenção e Emergência fundamentado na ISO 31000 e nas técnicas de avaliação do risco da ISO 31010, articulando o processo de gestão do risco com a realidade operacional do Taekwondo.

Elementos obrigatórios:

- Identificação dos principais perigos e riscos antes, durante e após o evento, com recurso a técnicas adequadas (ex.: checklist, matriz de risco).
- Classificação e priorização dos riscos (níveis de risco, cores, critérios).
- Definição das medidas de prevenção e mitigação (instalações, equipamentos, recursos humanos, organização do espaço e fluxos).
- Índice do Plano de Segurança e Emergência

Introdução

- Objetivo do Plano
- Âmbito e Aplicação
- Base Legal e Normativa

Análise de Risco e Avaliação de Ameaças

- Identificação de Ameaças
- Avaliação da Vulnerabilidade das Instalações e/ou espaços exteriores
- Checklist de Riscos e Dimensões e Áreas Críticas
- Classificação dos Riscos

Organização de Segurança

- Estrutura Organizacional de Segurança
- Responsabilidades e Funções
- Equipa de Segurança e Emergência
- Plano de Comunicações
- Coordenação com Entidades Externas (Bombeiros, ANEPC, PSP, etc.)
- Normas de Segurança Contra Incêndios (em conformidade com o Decreto-Lei n.º 220/2008)

Plano de Emergência

- Procedimentos de Detecção e Alerta – plano de ação
- Protocolos de Evacuação
- Intervenção de Equipas de Emergência
- Comunicação com Autoridades (PSP, GNR, Bombeiros, INEM)

Medidas de Segurança Física e Infraestruturas

- Sistemas de Detecção e Alarme de Incêndio
- Meios de Combate a Incêndio (Extintores, Sprinklers, etc.)
- Controlo de Acessos e Vigilância
- Inspeções Regulares e Manutenção de Equipamentos de Segurança

Treino e Simulacros

- Formação dos Colaboradores e equipas de Emergência
- Exercícios de Simulação de Evacuação
- Testes Periódicos ao Plano de Segurança e Contingência
- Relatórios de Avaliação e Melhoria Contínua

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um plano de comunicação do risco (informação a atletas, pais, equipas técnicas, staff e público – briefings, sinalética, documentos).

Forma de entrega e apresentação:

- Documento escrito (Plano de segurança)
- Apresentação e discussão do plano de segurança

Trabalho de Grupo 2 – Aplicação prática de instrumento científico: adaptação de uma checklist/matriz de risco ao Taekwondo

Descrição:

Com base em instrumentos de gestão do risco desenvolvidos em desportos de natureza/turismo ativo, os grupos realizam a adaptação de uma checklist/matriz de risco ao contexto específico do Taekwondo e aplicam-na a um estudo de caso (real ou simulado).

Elementos obrigatórios:

- Identificação das dimensões e fatores de risco transversais relevantes para o Taekwondo (ex.: praticantes, equipamentos, ambiente/instalações, organização, emergência).
- Adaptação da estrutura do instrumento (itens, escala, critérios de classificação) a um contexto específico (treino de crianças, alto rendimento, parataekwondo, estágios, eventos especiais, etc.).
- Aplicação do instrumento adaptado a um estudo de caso (observação real ou cenário simulado).
- Tratamento e síntese dos resultados (contagens, percentagens, níveis de risco), com identificação dos riscos prioritários e respetivas recomendações.

Forma de entrega e apresentação:

- Ficha ou APP do instrumento adaptado (versão final da checklist/matriz).
- Apresentação e discussão do instrumento construído.

Trabalho Individual 1 – Utilização e avaliação com o instrumento construído

Descrição:

Cada formando utiliza, de forma autónoma, o instrumento de avaliação do risco construído/adaptado na UF (checklist/matriz) para analisar um contexto de Taekwondo da sua realidade (ou um caso simulado) e desenvolve um relatório individual de avaliação e tratamento do risco.

Elementos obrigatórios:

- Seleção e descrição sucinta do contexto analisado (tipo de sessão, local, população, objetivos).
- Aplicação do instrumento (preenchimento completo da checklist/matriz).
- Tratamento básico dos dados (cálculo de níveis de risco, identificação dos riscos mais críticos).
- Análise crítica dos resultados obtidos, articulando com os princípios da ISO 31000 e as técnicas da ISO 31010.
- Proposta de medidas de tratamento do risco (evitar, reduzir, transferir/partilhar, aceitar), com justificação.
- Breve reflexão sobre a adequação e limitações do instrumento utilizado no contexto em causa.

Forma de entrega:

- Documento técnico individual, com 5 avaliações
- Apresentação dos resultados, análise, propostas de tratamento e reflexão final.

PERFIL DO FORMADOR

- Mestrado na área das ciências do desporto com especialização em Gestão do Risco no Desporto ou Mestrado em Gestão do Desporto com especialização em Gestão do Risco no Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Projetos e Programas de Desenvolvimento e Identificação de Talentos no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. GESTÃO DE PROJETOS E CANDIDATURAS EM DESPORTO (TAEKWONDO)	2h30	1h/1h/0h30
5.2. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS EM TAEKWONDO	2h	1h/0h30/0h30
5.3. PROGRAMAS DE IDENTIFICAÇÃO E CAPTAÇÃO DE TALENTOS EM TAEKWONDO	2h	0h30/1h/0h30
Total	8h	3h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Gestão de Projetos e Candidaturas em Desporto (Taekwondo)

- 5.1.1. Conceito de projeto, ciclo de vida do projeto e enquadramento no sistema desportivo
- 5.1.2. Fontes de financiamento e oportunidades: IPDJ (programas de apoio), autarquias, federação, parcerias e patrocínios
- 5.1.3. Estrutura de uma candidatura: diagnóstico, objetivos, atividades, calendarização, orçamento, recursos, indicadores e avaliação
- 5.1.4. Execução, monitorização, relatório final e prestação de contas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar o ciclo de vida de um projeto na área do desporto, com aplicação ao Taekwondo
- Identificar oportunidades de financiamento e apoio (IPDJ, autarquias, federação, parcerias) adequadas a projetos de Taekwondo
- Conceber candidaturas estruturadas (diagnóstico, objetivos, plano de atividades, orçamento e indicadores)
- Planear a execução, monitorização e avaliação de projetos, incluindo relatórios e prestação de contas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve, oralmente e por escrito, as fases do ciclo de vida de um projeto desportivo, relacionando-as com exemplos de Taekwondo.
- Identifica e organiza, em tabela ou mapa, os principais programas de apoio (IPDJ, autarquias, federação, etc.) relevantes para projetos de Taekwondo.
- Elabora, em grupo, o esboço de uma candidatura completa (resumo, objetivos, atividades, cronograma, orçamento e indicadores).
- Apresenta um esquema de monitorização e avaliação do projeto (indicadores, momentos de avaliação, relatório final)

SUBUNIDADE 2.

5.2. Programas de Desenvolvimento de Talentos em Taekwondo

- 5.2.1. Modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo aplicados ao Taekwondo
- 5.2.2. Estruturas de suporte ao talento: clubes, centros de treino, seleções regionais e nacionais
- 5.2.3. Planeamento plurianual de programas de desenvolvimento (objetivos, etapas, conteúdos principais)
- 5.2.4. Articulação com escola, família, federação e outros parceiros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Explicar modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo e a sua aplicação ao Taekwondo - Conceber programas plurianuais de desenvolvimento de talentos em diferentes contextos (clube, centro, seleção) - Articular programas de desenvolvimento com escola, família, federação e parceiros locais	- Representa, em esquema, um percurso de desenvolvimento de talento em Taekwondo (da iniciação ao alto rendimento) - Elabora, em grupo, o esboço de um programa plurianual (3–4 anos) de desenvolvimento de talentos para um contexto definido (clube/centro/seleção), com objetivos, etapas e conteúdos principais - Identifica, por escrito, estratégias de articulação com escola, família e federação para apoiar o percurso dos atletas de talento

SUBUNIDADE 3.

5.3. Programas de Identificação e Captação de Talentos em Taekwondo

- 5.3.1. Critérios de identificação de talentos em Taekwondo (antropométricos, motores, técnicos, táticos, psicossociais) por escalão
- 5.3.2. Ferramentas de observação e avaliação em treino e competição (grelhas, testes simples, indicadores)
- 5.3.3. Desenho de campanhas e programas de captação (escolas, clubes, autarquias, projetos locais)
- 5.3.4. Princípios éticos, de equidade e inclusão na identificação e seleção de talentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Definir critérios operacionais de identificação de talentos em Taekwondo para diferentes escalões etários - Utilizar ferramentas de observação e avaliação em treino e competição para apoiar a identificação de talentos - Conceber programas e campanhas de captação de talentos envolvendo escolas, clubes, autarquias e outros parceiros - Integrar princípios éticos, de equidade e inclusão nos processos de identificação e seleção de talentos	- Elabora, em grupo, uma lista de critérios de talento por escalão (iniciação, juvenil, júnior, sénior), justificando cada critério - Utiliza uma grelha de observação em contexto real ou simulado (treino ou competição), registando indicadores relevantes para identificação de talento - Desenha o esboço de um programa/campanha de captação (objetivos, público-alvo, ações, parceiros e recursos) - Redige um conjunto de princípios orientadores (código de boas práticas) para garantir equidade e inclusão na identificação e seleção de talentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Elaboração de Projeto e Candidatura de Desenvolvimento do Taekwondo**Descrição:**

Cada grupo elabora um projeto de desenvolvimento do Taekwondo, estruturado para submissão a uma entidade de financiamento (por exemplo IPDJ, autarquia, federação ou outro programa de apoio local/nacional). O projeto deve responder a uma necessidade real ou simulada (ex.: aumento da prática jovem, desenvolvimento do feminino, implementação de centro de treino, programa de combate ao abandono, etc.)

Elementos obrigatórios:

- Diagnóstico de contexto (caracterização da realidade/local, problemas e necessidades identificadas).
- Definição clara de objetivo geral e objetivos específicos do projeto.
- Descrição do plano de atividades (tipos de ações, frequência, responsáveis, destinatários).
- Calendarização (cronograma) do projeto.
- Orçamento discriminado (principais rubricas de custos e fontes de financiamento, cofinanciamento ou recursos próprios).
- Identificação da entidade promotora e parceiros (clubes, escolas, autarquia, federação, outras).
- Proposta de indicadores de resultado e impacto e forma de monitorização.

Forma de entrega e apresentação:

- Documento técnico de grupo descrevendo o programa (com esquemas e tabelas).
- Apresentação em aula, com discussão das opções tomadas, reforçando metodologias ativas de análise crítica e comparação entre programas.

Trabalho Individual 1 – Dossiê Individual de Acompanhamento de Atleta de Talento**Descrição:**

Cada formando seleciona um atleta (real ou simulado) em percurso de talento no Taekwondo e constrói um Dossiê Individual de Acompanhamento, alinhado com os princípios definidos na UF.

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do atleta (idade, escalão, vertente principal – Kyorugui, Poomsae/Freestyle, Parataekwondo – contexto escolar e familiar).
- Identificação dos objetivos de desenvolvimento para 2–3 épocas.
- Seleção de indicadores-chave (técnicos, físicos, táticos, psicológicos e académicos) a monitorizar.
- Criação de fichas de registo (grelhas/tabelas) para acompanhamento ao longo da época.
- Elaboração de um exemplo de registo (com dados reais ou simulados) e análise crítica da evolução (pontos fortes, fragilidades, riscos).
- Proposta de plano de intervenção individual (ajustes no treino, gestão da competição, conciliação escola-desporto, apoio psicossocial, etc.).

Forma de entrega:

- Documento técnico individual, em formato de dossiê do atleta, incluindo fichas de registo, gráficos/tabelas de evolução e análise crítica final.
- Apresentação e discussão do trabalho realizado.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Mestrado em Treino Desportivo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Planeamento e Controlo do Treino de Alto Rendimento no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. MODELOS DE PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NO TAEKWONDO DE ALTO RENDIMENTO	8h	2h/3h/3h
6.2. CONTROLO E MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO E COM PETIÇÃO EM TAEKWONDO	9h	2h/4h/3h
6.3. ANÁLISE DE DADOS, TOMADA DE DECISÃO E AJUSTAMENTO DO PLANEAMENTO	8h	1h/4h/3h
Total	25h	5h/11h/9h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Modelos de planeamento e periodização no Taekwondo de alto rendimento

- 6.1.1. Especificidade do calendário competitivo em Taekwondo (Kyorugui, Poomsae/Freestyle, selecções, circuitos).
- 6.1.2. Estrutura do planeamento: macrociclo, mesociclos e microciclos em contexto de alto rendimento
- 6.1.3. Modelos de periodização contemporânea (tradicional, por blocos, ondulatória, "tapering" e "peaking") aplicados ao Taekwondo
- 6.1.4. Articulação entre cargas físicas, técnicas, táticas e psicológicas ao longo da época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Caracterizar o calendário competitivo do Taekwondo de alto rendimento e as suas implicações para o planeamento - Conceber macrociclos, mesociclos e microciclos adequados a diferentes contextos (selecções, clubes de alto rendimento) - Selecionar e adaptar modelos de periodização contemporânea às exigências do Taekwondo - Articular as cargas físicas, técnicas, táticas e psicológicas ao longo da época, em função dos objetivos competitivos	- Representa graficamente a estrutura de um macrociclo competitivo de Taekwondo, identificando períodos, picos de forma e fases de recuperação - Elabora, em trabalho de grupo, exemplos de mesociclos e microciclos orientados para diferentes momentos da época (preparação geral, específica, pré-competitiva, competitiva, transição) - Justifica, oralmente e por escrito, a escolha de determinado modelo de periodização para uma realidade de equipa/atleta - Apresenta um quadro de distribuição de cargas físicas, técnicas, táticas e psicológicas ao longo de um período definido

SUBUNIDADE 2.

6.2. Controlo e monitorização da carga de treino e competição em Taekwondo

- 6.2.1. Conceitos de carga interna e carga externa de treino
- 6.2.2. Indicadores de carga interna (RPE, frequência cardíaca, HRV, bem-estar, fadiga percebida, sono, dor).

- 6.2.3.** Indicadores de carga externa e exigência competitiva (volume, intensidade, número de ações, tempo efetivo de combate, impacto dos exercícios).
- 6.2.4.** Planeamento de sistemas de monitorização ao longo da época (procedimentos, frequência, instrumentos, quem regista, quem analisa)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Explicar os conceitos de carga interna e carga externa e a sua relevância no Taekwondo de alto rendimento • Selecionar indicadores adequados de carga de treino e competição para diferentes contextos • Planear sistemas simples e operacionais de monitorização da carga ao longo de microciclos e mesociclos • Interpretar padrões básicos de carga e fadiga, relacionando-os com a performance e com o risco de lesão	• Distingue, em exemplos práticos, carga interna de carga externa, relacionando indicadores com situações de treino/competição • Constrói, em grupo, um plano de monitorização da carga para um mesociclo (indicadores, momentos de registo, responsáveis, forma de análise) • Preenche e analisa folhas/tabelas de registo de carga (reais ou simuladas), identificando sinais de fadiga excessiva ou de sub-estimulação • Propõe ajustes simples na carga de treino com base na informação recolhida (redução, progressão, alteração de conteúdos)

SUBUNIDADE 3.

6.3. Análise de dados, tomada de decisão e ajustamento do planeamento

- 6.3.1.** Organização e tratamento de dados de treino/competição (folhas de cálculo, gráficos simples, dashboards básicos)
- 6.3.2.** Indicadores chave para decisão em alto rendimento (tendências, variações, alertas)
- 6.3.3.** Integração da informação de análise de combate e da monitorização da carga no ajuste do plano de treino
- 6.3.4.** Reuniões técnicas de revisão do planeamento (comissão técnica, selecções, equipas multidisciplinares)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Organizar e tratar dados de treino e competição de forma a apoiar decisões de planeamento • Identificar indicadores chave de alerta (queda de rendimento, fadiga persistente, risco de lesão) a partir de dados simples • Ajustar planos de treino (microciclos e mesociclos) com base na informação recolhida e analisada • Conduzir ou participar ativamente em reuniões técnicas de revisão do planeamento, justificando alterações	• Elabora, em contexto de projeto, uma folha de cálculo com registo e gráficos simples de carga, treino e/ou desempenho competitivo • Identifica, em dados reais ou simulados, tendências e sinais de alerta que justifiquem a alteração do plano • Apresenta propostas de ajuste do planeamento (modificação de sessões, mudança de foco, gestão da participação competitiva) suportadas pelos dados • Participa numa simulação de reunião técnica, apresentando e defendendo decisões de ajuste de planeamento perante a equipa técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo ou Individual 1 – Planeamento de Macro ciclo, Mesociclos e Microciclos em Taekwondo de Alto Rendimento**Descrição:**

Cada grupo constrói um Macro ciclo (temporada) para uma realidade concreta (equipa de alto rendimento, seleção nacional/regional, atleta de elite em Kyorugui ou Poomsae/Freestyle), estruturando macro ciclo, mesociclos e microciclos e unidades de treino em função do calendário competitivo.

Elementos obrigatórios:

- Definição do contexto (nível competitivo, vertente da modalidade, número de picos competitivos, calendário principal).
- Desenho do macro ciclo: períodos de preparação, competição e transição, com identificação de momentos de pico de forma.
- Exemplificação de mesociclos-tipo para diferentes fases (preparação geral, específica, pré-competitiva, competitiva).
- Elaboração de microciclos de exemplo (pelo menos 2), com distribuição de sessões e cargas (físicas, técnicas, táticas, psicológicas).
- Justificação das opções de periodização (modelo adotado) face ao contexto e aos objetivos definidos.

Forma de entrega e apresentação:

- Entrega do Macro ciclo completo preenchido na APP Taekwondo Planner.
- Apresentação e discussão do Macro ciclo, com comparação entre planos de diferentes grupos (metodologia ativa: análise crítica entre pares).

Trabalho de Grupo ou individual 2 – Monitorização da Carga de Treino e Competição e Ajuste do Planeamento**Descrição:**

Cada grupo planifica e simula um sistema de monitorização da carga para um mesociclo de treino, utilizando indicadores de carga interna e externa, e demonstra como essa informação conduz a decisões de ajuste do planeamento.

Elementos obrigatórios:

- Definição do conjunto de indicadores de carga interna (ex.: RPE, frequência cardíaca, questionários de bem-estar, fadiga) e externa (ex.: número de combates, duração de esforços, volume de exercícios).
- Elaboração de um plano de recolha de dados (quem regista, quando, como, com que instrumentos).
- Criação de folhas de registo (tabelas) e gráficos simples com dados reais ou simulados de um mesociclo.
- Identificação de padrões de carga e fadiga (incluindo possíveis situações de risco).
- Proposta de ajustes concretos ao planeamento (alteração de sessões, cargas, conteúdos, competição) com base nos dados analisados.

Forma de entrega e apresentação:

- Ficha técnica do sistema de monitorização (podem usar a app Taekwondo Planner) e relatório analítico com gráficos e interpretação dos dados
- Apresentação e discussão, explicando as decisões de ajuste de planeamento.

Trabalho Individual 1 – Dossier Individual de Planeamento e Controlo para um Atleta/Equipa de Elite**Descrição:**

O formando seleciona um atleta ou equipa de alto rendimento (real ou simulada) e constrói um dossier individual de planeamento e controlo, integrando planeamento, monitorização e decisões de ajustamento.

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do atleta/equipa (nível, vertente, calendário competitivo principal).
- Definição de objetivos de época e de um bloco específico (ex.: ciclo de 4–6 semanas).
- Elaboração de um microciclo detalhado (ou pequeno bloco de microciclos) com descrição das sessões e cargas.
- Definição do plano de monitorização (indicadores selecionados, forma de registo).

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de dados reais ou simulados de monitorização e análise crítica (onde houve sobrecarga, onde foi adequado, onde faltou estímulo).
- Proposta de ajustes ao planeamento com justificação baseada nos dados e na observação qualitativa.

Forma de entrega:

- Documento técnico individual (App Taekwondo Planner), com quadros de planeamento, folhas de monitorização, gráficos e análise crítica final.
- Apresentação e discussão do trabalho realizado

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Mestrado em Treino Desportivo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Investigação aplicada e inovação no Taekwondo II

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. INVESTIGAÇÃO APLICADA EM TAEKWONDO	10h	4h/3h/3h
7.2. INOVAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS E PRODUTOS EM TAEKWONDO	14h	3h/6h/5h
7.3. COMUNICAÇÃO CIENTÍFICA, PUBLICAÇÕES E TRANSFERÊNCIA DE CONHECIMENTO	6h	2h/2h/2h
7.4. COLABORAÇÃO MULTIDISCIPLINAR E DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS DE INOVAÇÃO	20h	2h/10h/8h
Total	50h	11h/21h/18h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Investigação aplicada em Taekwondo

- 7.1.1. Revisão de literatura avançada e definição de problemas de investigação em Taekwondo (continuidade da UF homónima do Grau III)
- 7.1.2. Métodos, desenhos de estudo aplicados ao contexto federativo e de alto rendimento (observacionais, quasi-experimentais, investigação-ação, estudos de caso múltiplos)
- 7.1.3. Questões éticas, consentimento informado, proteção de dados e de participantes em contexto de treino e competição
- 7.1.4. Planeamento de projetos de investigação aplicada em articulação com clubes, seleções, federação e centros de investigação
- 7.1.5. Recolhas de dados, amostra, participantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Formular problemas de investigação relevantes para o desenvolvimento do Taekwondo em Portugal - Selecionar desenhos de estudo adequados ao contexto e aos recursos disponíveis - Integrar princípios éticos e de proteção de dados na conceção de estudos em Taekwondo - Planear projetos de investigação aplicada em articulação com estruturas federativas e académicas	- Elabora questões de investigação e hipóteses alinhadas com necessidades reais da modalidade - Justifica a escolha de um desenho de estudo para um projeto de investigação aplicada em Taekwondo - Produz um documento de enquadramento ético (incluindo procedimentos de consentimento e proteção de dados) para um estudo - Apresenta um pré-projecto de investigação aplicada (título, problema, objetivos, metodologia, parceiros)

SUBUNIDADE 2.

7.2. Inovação, desenvolvimento e validação de instrumentos e produtos em Taekwondo

- 7.2.1. Tipos de inovação em Taekwondo: instrumentos de avaliação, modelos de treino, apps, plataformas digitais, materiais didáticos
- 7.2.2. Princípios básicos de construção e validação de instrumentos (fiabilidade, validade, aplicabilidade)
- 7.2.3. Desenvolvimento de protótipos (checklists, escalas, aplicações simples, guias de boas práticas)
- 7.2.4. Testagem piloto e recolha de feedback de treinadores/atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar necessidades de inovação na prática e formação em Taekwondo - Conceber protótipos de instrumentos ou produtos inovadores para a modalidade - Aplicar princípios básicos de validação (teste piloto, recolha e análise de feedback) - Ajustar e melhorar os instrumentos/produtos em função dos resultados da testagem	- Identifica, em grupo, uma necessidade concreta de inovação (ex.: instrumento de avaliação, app, guia, modelo de treino) e descreve-a por escrito - Constrói um protótipo funcional (versão preliminar) de instrumento/produto - Aplica o protótipo em teste piloto com um pequeno grupo (real ou simulado) e recolhe feedback estruturado - Apresenta alterações propostas ao instrumento/produto com base na análise do feedback

SUBUNIDADE 3.

7.3. Comunicação científica, publicações e transferência de conhecimento

- 7.3.1. Estrutura de artigos científicos, relatórios técnicos e guias de boas práticas em Taekwondo
- 7.3.2. Escrita de resumos, comunicações orais e posters científicos (continuidade da UF de Grau III)
- 7.3.3. Canais de disseminação: revistas científicas, plataformas da federação, redes sociais científicas e profissionais
- 7.3.4. Transferência de conhecimento para treinadores, atletas e decisores (documentos síntese, formações, materiais multimédia)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Redigir resumos, posters e comunicações orais com qualidade técnica e científica - Produzir relatórios técnicos e/ou guias de boas práticas em formato adequado à Federação/clubes - Selecionar canais de disseminação apropriados para diferentes públicos-alvo - Traduzir resultados de investigação e inovação em recomendações práticas para treinadores e instituições	- Elabora, individualmente ou em pequeno grupo, um resumo estruturado a partir de um projeto/estudo desenvolvido nas UF do curso - Produz um modelo de poster ou de apresentação oral com base nesse trabalho - Redige um breve documento de transferência de conhecimento (folha de recomendações, ficha técnica ou guia de síntese) dirigido a treinadores/clubes - Identifica e justifica canais de disseminação adequados (revista, site federativo, formação, etc.)

SUBUNIDADE 4.

7.4. Colaboração Multidisciplinar e Desenvolvimento de Projetos de Inovação

- 7.4.1.** Conceção do evento (objetivos, público-alvo, formato: seminário, congresso, jornadas)
- 7.4.2.** Comissão organizadora e científica: funções, parceiros institucionais (Federação, IPDJ, autarquias, centros de investigação, IES)
- 7.4.3.** Call for papers e gestão de submissões (posters e comunicações orais); revisão e seleção
- 7.4.4.** Livro de resumos e comunicações; comunicação e divulgação do evento; avaliação e relatório final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conceber e planear um seminário/congresso federativo de Taekwondo, articulando-o com as restantes UF do curso • Mobilizar parceiros institucionais (Federação, autarquias, IPDJ, centros de investigação, clubes) para apoiar o evento • Organizar processos de submissão, avaliação e programação científica (posters e comunicações orais) • Estruturar um livro de resumos/comunicações e um relatório final de avaliação do evento	• Em trabalho de grupo alargado, define objetivos, formato e público-alvo do evento, produzindo um documento de conceção • Identifica potenciais parceiros e elabora um plano de contactos e propostas de parceria • Produz documentação de call for papers, modelos de submissão e critérios de avaliação para posters e comunicações orais • Organiza um programa científico (sessões, oradores, moderadores) e elabora o índice/estrutura de um livro de resumos e comunicações • Redige uma síntese de avaliação do evento (ou simulação), incluindo propostas de melhoria para edições futuras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Projeto de Investigação Aplicada e Inovação em Taekwondo

Descrição:

Cada grupo desenvolve um projeto de investigação aplicada e/ou inovação, em continuidade com o trabalho iniciado no Grau III (ou com dados/trabalhos produzidos noutras UF deste Grau IV – risco, talento, planeamento, performance, etc.). O projeto deve ter relevância direta para a prática federativa ou para o desenvolvimento da modalidade.

Elementos obrigatórios:

- Formulação do problema de investigação, objetivos e/ou questão central de inovação.
- Breve revisão de literatura focada no tema (incluindo referências atualizadas).
- Definição do desenho de estudo e/ou modelo de desenvolvimento/validação do produto (instrumento, app, guia, modelo de treino, etc.).
- Descrição da amostra/participantes, procedimentos de recolha de dados e/ou de implementação do produto.
- Considerações éticas e procedimentos de consentimento/proteção de dados.
- Apresentação de resultados preliminares ou piloto (mesmo que com amostra reduzida ou dados simulados) e discussão crítica.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Forma de entrega e apresentação:

- Relatório técnico/científico de grupo (formato de artigo curto ou relatório de projeto).
- Apresentação com discussão dos trabalhos

Trabalho de Grupo 2 – Organização de Seminário/Congresso de Investigação e Inovação em Taekwondo

Descrição:

Os formandos organizam, um Seminário/Congresso de Taekwondo, que servirá de plataforma para apresentação dos projetos da UF7 e de outros trabalhos produzidos em outras Unidades Formativas (ex.: gestão do risco, programas de talento, planeamento, performance, psicologia).

Elementos obrigatórios:

- Definição do conceito e objetivos do evento (científicos, pedagógicos e de desenvolvimento da modalidade).
- Desenho do formato (duração, sessões plenárias, mesas redondas, sessões de posters, comunicações orais).
- Elaboração de call for papers (regras, prazos, eixos temáticos) e modelos de submissão (resumo para poster e comunicação oral).
- Criação de critérios e grelhas de avaliação das submissões, simulando a comissão científica.
- Identificação e listagem de parceiros institucionais (Federação, IPDJ, autarquias, centros de investigação, instituições de ensino superior, clubes, patrocinadores) e proposta de contrapartidas.
- Organização de um programa científico simulado, distribuindo comunicações dos projetos da própria UF7 e trabalhos de outras UF.

Forma de entrega e apresentação:

- Dossier do evento, incluindo: conceito, programa, call for papers, regulamento de submissão, grelhas de avaliação e plano de parcerias.
- Apresentação do evento (role-play de comissão organizadora).

Trabalho de Grupo 3 – Livro de Resumos e Comunicações

Descrição:

A partir dos projetos desenvolvidos na UF7 e de outros trabalhos realizados nas restantes Unidades Formativas, os grupos produzem, em colaboração, um Livro de Resumos e Comunicações.

Elementos obrigatórios:

- Definição da estrutura do livro (seções temáticas, índice, normas de formatação).
- Recolha, revisão e edição de resumos (posters e comunicações orais) produzidos pelos formandos.
- Integração de textos breves de enquadramento (objetivos do projeto formativo, enquadramento do congresso/seminário).
- Preparação de uma versão final em PDF (ou maquete) do livro de resumos, ata a publicação ou distribuição aos participantes.

Forma de entrega e apresentação:

- Livro de resumos/maquete em formato digital, com todos os elementos de paginação básica.
- Breve apresentação em aula explicando as opções editoriais e a organização do ebook.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Trabalho Individual 1 – Comunicação Científica (Poster ou Comunicação Oral)

Descrição:

Cada formando prepara uma comunicação científica individual (poster ou apresentação oral), baseada num dos projetos/trabalhos em que participou (da UF7 ou de outras UF de Grau IV).

Elementos obrigatórios:

- Submissão de um resumo estruturado (segundo o modelo definido para o seminário/congresso).
- Preparação de um poster ou de slides para comunicação oral, respeitando as normas de formatação estabelecidas.
- Apresentação (simulada) em sessão de posters ou sessão oral, com respeito pelos tempos e regras de comunicação.
- Capacidade de responder a questões do “público” (colegas e formador), demonstrando domínio do tema.

Forma de entrega:

- Resumo em formato de submissão, mais o ficheiro do poster e da apresentação para comunicação oral.
- Apresentação do poster e comunicações orais.

PERFIL DO FORMADOR

- Doutoramento na área das ciências do desporto, Treino Desportivo ou Motricidade Humana

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Avaliação da Performance e Análise da competição de Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE EM KYORUGUI	7h	1h/4h/2h
8.2. AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE EM POOMSAE / FREESTYLE	7h	1h/4h/2h
8.3. SISTEMAS DE ANÁLISE DA COMPETIÇÃO (SCOUTING) E TOMADA DE DECISÃO EM TAEKWONDO	6h	1h/3h/2h
Total	20h	3h/11h/6h

SUBUNIDADE 1.

8.1. Avaliação da performance em Kyorugui

- 8.1.1. Indicadores de rendimento em Kyorugui (volume, intensidade, eficácia técnica e tática, gestão do tempo e do placar)
- 8.1.2. Testes físicos e específicos para atletas de Kyorugui (força explosiva, velocidade de reação, agilidade específica, repetição de técnicas)
- 8.1.3. Construção de perfis de rendimento por categoria de peso e estilo de combate
- 8.1.4. Relação entre resultados da avaliação e planeamento do treino e da competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e justificar indicadores de performance relevantes em Kyorugui - Selecionar e aplicar baterias de testes físicos e específicos adequadas ao nível de rendimento dos atletas - Construir perfis de rendimento individuais e por categoria de peso/estilo - Traduzir os resultados da avaliação em decisões de planeamento do treino e da participação competitiva	- Lista e descreve, oralmente e por escrito, indicadores de rendimento em Kyorugui, exemplificando a sua utilização prática - Participa na aplicação de uma bateria de testes a colegas ou atletas simulados, garantindo padronização básica dos procedimentos - Regista e organiza resultados em tabelas, construindo perfis de rendimento para, pelo menos, dois atletas/casos - Propõe, por escrito, ajustes de treino e de participação competitiva com base nos resultados obtidos

SUBUNIDADE 2.

8.2. Avaliação da performance em Poomsae / Freestyle

- 8.2.1. Critérios oficiais de avaliação (técnicos, de apresentação e artísticos) e sua operacionalização prática
- 8.2.2. Indicadores de qualidade de execução (precisão, amplitude, ritmo, sincronização, expressividade, interpretação musical)
- 8.2.3. Ferramentas de observação e registo (grelhas, escalas de classificação, análise vídeo)
- 8.2.4. Perfis de rendimento e implicações para o treino técnico e artístico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Interpretar e operacionalizar os critérios oficiais de avaliação de Poomsae/Freestyle • Utilizar grelhas e escalas de observação para avaliar performances individuais e em equipa • Construir perfis de rendimento em Poomsae/Freestyle com base em observação estruturada e registos objetivos • Formular recomendações de treino técnico e artístico fundamentadas na avaliação realizada	• Analisa vídeos de performances de Poomsae/Freestyle aplicando grelhas de observação com base nos critérios oficiais • Regista resultados de avaliação em tabelas e sintetiza pontos fortes e aspetos a melhorar • Apresenta, por escrito, perfis de rendimento de pelo menos um atleta/caso, identificando prioridades de intervenção • Redige recomendações concretas de treino (técnico, rítmico, expressivo) a partir dos dados recolhidos

SUBUNIDADE 3.

8.3. Sistemas de análise da competição (scouting) e tomada de decisão em Taekwondo

- 8.3.1. Conceitos de scouting, notação e análise da competição em Taekwondo
- 8.3.2. Construção de grelhas de análise de combate/rotinas de competição (técnicas utilizadas, zonas de impacto, padrões táticos, pontuação, penalizações)
- 8.3.3. Utilização de vídeo e ferramentas simples (folhas de cálculo, apps básicas) para tratamento de dados da competição
- 8.3.4. Integração da informação da análise da competição no planeamento estratégico e tático (preparação de combates, estudo de adversários, briefing/debriefing)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Explicar o papel do scouting na preparação e acompanhamento de atletas e equipas de alto rendimento. • Construir e utilizar grelhas de análise da competição adequadas a diferentes contextos (campeonatos nacionais, internacionais, ligas). • Organizar e tratar dados básicos da competição (frequências, percentagens, padrões de ação) para apoio à decisão. • Integrar resultados da análise da competição em decisões estratégicas e táticas de treino e competição	• Constrói, em grupo, uma grelha de análise da competição (indicadores técnicos e táticos relevantes) • Aplica a grelha a uma amostra de combates ou rotinas competitivas (reais ou vídeo), registando dados de forma sistemática • Elabora tabelas e gráficos simples que sintetizam padrões táticos, utilização de técnicas, zonas de pontuação e penalizações • Apresenta, oralmente e por escrito, propostas de ajustamento tático/estratégico para atletas/equipas com base na análise realizada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Bateria de Avaliação da Performance em Kyorugui

Descrição:

Os grupos desenvolvem e aplicam um sistema de análise da competição (scouting) para Taekwondo, utilizando vídeo ou observação directa de combates/rotinas competitivas.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elementos obrigatórios:

- Definição do objetivo da bateria (caracterização inicial, controlo de ciclo de treino, seleção, etc.).
- Seleção de, pelo menos, 3 testes físicos/específicos adequados ao nível dos atletas (ex.: salto vertical/horizontal, teste de velocidade de chute repetido, teste de agilidade específica).
- Definição de indicadores técnico-táticos simples a recolher em combate ou situação simulada (número de ataques, eficácia das técnicas de pontuação, gestão do placar, penalizações).
- Registo sistemático dos resultados em tabelas ou folhas de monitorização.
- Construção de perfis de rendimento para, pelo menos, dois atletas/casos.
- Elaboração de recomendações de treino com base nos resultados.

Forma de entrega e apresentação:

- Relatório técnico de grupo com descrição da bateria, tabelas/gráficos de resultados e análise dos perfis de rendimento.
- Apresentação e discussão, com justificação das escolhas efetuadas e das orientações de treino propostas.

Trabalho de Grupo 2 – Sistema de Análise da Competição (Scouting) em Taekwondo

Descrição:

Os grupos desenvolvem e aplicam um sistema de análise da competição (scouting) para Taekwondo, utilizando vídeo ou observação directa de combates/rotinas competitivas.

Elementos obrigatórios:

- Construção de uma grelha de análise que inclua, por exemplo:
 - Técnicas utilizadas e lado de execução;
 - Zonas de impacto/plastron;
 - Situações de ação (ataque, contra-ataque, ação em clinch, etc.);
 - Pontuação obtida e penalizações;
 - Padrões táticos observados.
- Aplicação da grelha a uma amostra mínima de 3 combates ou performances competitivas (reais ou em vídeo).
- Organização dos dados em tabelas e gráficos simples (frequências, percentagens, padrões de utilização de técnicas e zonas).
- Identificação de pontos fortes e fragilidades de atletas/equipas e formulação de propostas de ajustamento tático.

Forma de entrega e apresentação:

- Ficha do sistema de análise (App de observação e análise no Taekwondo).
- Relatório de grupo com resultados, gráficos e recomendações táticas.
- Apresentação e discussão como argumentação de como a informação será integrada no planeamento e nas reuniões técnicas.

Trabalho Individual 1 – Dossier de Avaliação de Performance de um Atleta (Kyorugui ou Poomsae/Freestyle)

Descrição:

Cada formando elabora um dossier individual de avaliação de performance, centrado num atleta (real ou simulado) de Kyorugui ou de Poomsae/Freestyle, integrando dados de testes, observação e análise da competição.

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do atleta (categoria, vertente principal, histórico competitivo).
- Seleção de indicadores-chave de performance adequados à vertente escolhida.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Integração de resultados de, pelo menos:
 - Uma bateria de testes (físicos e/ou específicos);
 - Uma análise de combate ou performance (com recurso a grelha de observação).
- Organização dos resultados em tabelas e gráficos simples.
- Elaboração de um perfil de rendimento (pontos fortes, fragilidades, tendências ao longo do tempo).
- Proposta de plano de intervenção a curto/médio prazo (prioridades de treino, aspetos a reforçar antes das principais competições, pontos a monitorizar).

Forma de entrega e apresentação:

- Documento técnico individual em formato APP (taekwondo planner; Observação e análise ou outra), com anexos de registos, gráficos e análise crítica final.
- Apresentação e discussão dos resultados.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Mestrado na área das ciências do desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Psicologia, Motivação e Coaching no Taekwondo de Alto Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. EXIGÊNCIAS PSICOLÓGICAS DO TAEKWONDO DE ALTO RENDIMENTO	6h	1h/3h/2h
9.2. MOTIVAÇÃO, OBJETIVOS E AUTO-REGULAÇÃO EM CONTEXTOS DE ALTO RENDIMENTO	7h	1h/4h/2h
9.3. COACHING, LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO COM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO EM TAEKWONDO	7h	1h/4h/2h
Total	20h	3h/11h/6h

SUBUNIDADE 1.

9.1. Exigências psicológicas do Taekwondo de alto rendimento

- 9.1.1. Características psicológicas e emocionais do Taekwondo de elite (Kyorugui, Poomsae/Freestyle)
- 9.1.2. Stress competitivo, ansiedade, foco atencional e autoconfiança
- 9.1.3. Perfil psicológico do atleta de alto rendimento: avaliação básica e identificação de necessidades
- 9.1.4. Integração do trabalho psicológico no planeamento de treino e competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever as principais exigências psicológicas do Taekwondo de alto rendimento • Reconhecer sinais de stress, ansiedade e dificuldades de foco em atletas • Identificar necessidades psicológicas prioritárias de atletas/equipas a partir de observação e de instrumentos simples • Articular o trabalho psicológico com o planeamento técnico e físico ao longo da época	• Apresenta, oralmente e por escrito, as principais exigências psicológicas do Taekwondo de elite • Analisa casos/situações de atletas, identificando sinais de stress, ansiedade ou baixa confiança • Utiliza grelhas simples de observação ou questionários básicos para identificar necessidades psicológicas • Propõe, em texto breve, formas de integrar objetivos psicológicos no planeamento da época

SUBUNIDADE 2.

9.2. Motivação, objetivos e auto-regulação em contextos de alto rendimento

- 9.2.1. Teorias básicas de motivação aplicadas ao desporto (motivação intrínseca/extrínseca, clima motivacional, autonomia)
- 9.2.2. Definição de objetivos (processo, desempenho, resultado) e planos de ação
- 9.2.3. Estratégias de auto-regulação: rotinas pré-competitivas, auto-monitorização, diário de treino, reflexão pós-prova
- 9.2.4. Prevenção do burnout e gestão de desequilíbrios motivacionais (overtraining psicológico, abandono)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar princípios de motivação à gestão de atletas e equipas de Taekwondo de alto rendimento • Ajudar atletas a definir objetivos adequados e alinhados com o plano competitivo • Promover estratégias de auto-regulação e de responsabilização do atleta pelo seu processo • Identificar sinais de risco de burnout e propor medidas preventivas	• Constrói, em grupo, exemplos de sistemas de objetivos para atletas/equipas (processo, desempenho, resultado) • Elabora propostas de rotinas pré-competitivas e de instrumentos simples de auto-monitorização (ex.: diário de treino/reflexão) • Analisa casos de desmotivação/burnout e propõe medidas de prevenção e intervenção • Redige um conjunto de recomendações práticas para promover um clima motivacional positivo em equipas de Taekwondo

SUBUNIDADE 3.

9.3. Coaching, liderança e comunicação com atletas de alto rendimento em Taekwondo

- 9.3.1.** Estilos de liderança e de coaching em contexto de alto rendimento
- 9.3.2.** Comunicação eficaz em treino, competição e momentos críticos (feedback, time-out, intervalo, pós-combate)
- 9.3.3.** Gestão de emoções do treinador e do atleta (falhas, derrotas, decisões de arbitragem, lesões)
- 9.3.4.** Relação treinador-atleta-equipa técnica-família em percursos de elite

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Adequar estilos de liderança e de coaching ao perfil dos atletas e às exigências das situações competitivas • Utilizar estratégias de comunicação eficaz em treino e competição, sobretudo em momentos de elevada pressão • Gerir as próprias emoções e apoiar os atletas na gestão emocional em situações críticas • Estabelecer relações funcionais e profissionais com atletas, equipa técnica e família em contextos de alto rendimento	• Participa em role-plays de situações de treino e competição, demonstrando estratégias de comunicação ajustadas • Elabora, em pequeno grupo, guiões de comunicação para diferentes momentos (briefing, time-out, intervalo, debriefing pós-competição) • Analisa casos de conflito ou de gestão emocional difícil e propõe formas de intervenção do treinador de Grau IV • Apresenta um esquema de articulação das relações treinador-atleta-equipa técnica-família, com princípios de atuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Plano Psicológico e Motivacional para uma Época / Ciclo Competitivo

Descrição:

Cada grupo elabora um plano psicológico e motivacional integrado no planeamento de uma época ou ciclo competitivo (por exemplo, preparação para campeonatos nacionais, europeus ou mundiais), para uma equipa ou atleta de alto rendimento.

[Continua >>](#)

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do contexto competitivo (nível, calendário, objetivos principais).
- Identificação das exigências psicológicas principais para esse contexto (stress, foco, confiança, resiliência, etc.).
- Definição de objetivos psicológicos e motivacionais para a época/ciclo.
- Proposta de estratégias e métodos de intervenção (rotinas pré-competitivas, trabalho de objetivos, reuniões individuais, exercícios de foco, estratégias de coping).
- Integração do plano psicológico no planeamento global (momentos, responsáveis, articulação com o treino técnico/físico).

Forma de entrega e apresentação:

- Relatório técnico de grupo com o plano, esquemas e calendarização.
- Apresentação e discussão, com análise crítica entre grupos.

Trabalho de Grupo 2 – Role-plays de Coaching, Feedback e Gestão Emocional

Descrição:

Os grupos preparam e representam situações de coaching e comunicação em contexto de alto rendimento (treino e competição), recorrendo a role-play para treinar competências relacionais e de gestão emocional.

Elementos obrigatórios:

- Criação de 3 cenários distintos, por exemplo:
 - a) Conversa pré-competição com atleta ansioso;
 - b) Time-out ou intervalo com necessidade de correção tática rápida;
 - c) Debriefing após derrota difícil ou decisão de arbitragem controversa.
- Definição dos objetivos de comunicação em cada cenário.
- Preparação de guiões de comunicação (ideias-chave, tipo de feedback, tom, duração).
- Representação dos cenários em role-play, com troca de papéis (treinador, atleta, membro da equipa técnica).

Forma de entrega e apresentação:

- Entrega dos guiões escritos de cada cenário.
- Avaliação formativa durante as representações em aula, com feedback do formador e dos colegas sobre clareza, assertividade, empatia e gestão emocional.

Trabalho Individual 1 – Dossier Psicológico de um Atleta/Equipa de Alto Rendimento

Descrição:

Cada formando desenvolve um dossier psicológico e motivacional relativo a um atleta ou equipa de alto rendimento (real ou simulada), integrando análise de necessidades, objetivos e proposta de intervenção.

Elementos obrigatórios:

- Caracterização do atleta/equipa (nível, histórico, principais desafios competitivos).
- Identificação das principais exigências psicológicas e motivacionais para esse caso.
- Utilização de instrumentos simples (grelhas de observação, auto-relatos, questionários básicos) para recolha de informação.
- Síntese das necessidades prioritárias (por exemplo: gestão de ansiedade, confiança, foco, motivação para treino, relação com colegas, conciliação escola/trabalho).

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Definição de objetivos psicológicos e motivacionais a curto/médio prazo.
- Proposta de plano de intervenção individual (estratégias, frequência, responsáveis, momentos-chave de monitorização).

Forma de entrega:

- Documento técnico individual (dossier), com análise, síntese e plano de intervenção, podendo incluir anexos com instrumentos utilizados ou exemplos de registos.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Taekwondo Grau IV ou de Mestrado na área das ciências do desporto ou de Licenciatura em Psicologia do Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Comunicação e Relações-Públicas no Taekwondo

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL E IMAGEM DO TAEKWONDO	3h	1h/1h/1h
10.2. MEDIA, COMUNICAÇÃO DIGITAL E REDES SOCIAIS NO TAEKWONDO	4h	1h/2h/1h
10.3. RELAÇÕES PÚBLICAS, PROTOCOLO E EVENTOS DE TAEKWONDO	3h	1h/1h/1h
Total	10h	3h/4h/3h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Comunicação institucional e imagem do Taekwondo

- 10.1.1. Princípios básicos de comunicação institucional em federações, associações e clubes
- 10.1.2. Identidade, missão, visão e valores: coerência na mensagem
- 10.1.3. Tipos de documentos: comunicados oficiais, notas de imprensa, convites, cartas formais
- 10.1.4. Papel do treinador de Grau IV como representante e porta-voz da modalidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Reconhecer os princípios de uma comunicação institucional clara, ética e coerente - Redigir textos de comunicação formal adequados ao contexto federativo/associativo - Adequar a sua comunicação ao papel de representante da modalidade em diferentes contextos	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Identifica exemplos de boas e más práticas de comunicação institucional em casos reais ou simulados - Redige, em sala, pelo menos um comunicado oficial/ nota de imprensa e um convite/carta formal ligados a atividades de Taekwondo - Justifica, oralmente, opções de linguagem e de conteúdo em função do público-alvo e do contexto
--	---

SUBUNIDADE 2.

10.2. Media, comunicação digital e redes sociais no Taekwondo

- 10.2.1. Relação com órgãos de comunicação social (locais, regionais, nacionais)
- 10.2.2. Comunicação digital da modalidade: site, newsletter, redes sociais (planeamento de conteúdos, tom, frequência)
- 10.2.3. Boas práticas de gestão de crise e comunicação em situações sensíveis (acidentes, conflitos, polémicas)
- 10.2.4. Proteção da imagem de atletas, menores e instituições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planear ações de comunicação mediática e digital para promoção do Taekwondo • Produzir conteúdos básicos para redes sociais e canais digitais alinhados com a identidade institucional • Atuar de forma prudente e responsável em situações de crise ou polémica, protegendo a imagem da modalidade e dos envolvidos	• Em pequeno grupo, elabora um mini-plano de comunicação digital para um clube/evento de Taekwondo (objetivos, públicos-alvo, tipos de conteúdos e frequência) • Produz exemplos de conteúdos (textos curtos, títulos, descrições de publicações) adequados a redes sociais • Analisa casos de comunicação de crise no desporto e propõe estratégias de resposta adequadas ao contexto do Taekwondo

SUBUNIDADE 3.

10.3. Relações públicas, protocolo e eventos de Taekwondo

10.3.1. Noções básicas de protocolo em eventos desportivos (ordem de intervenções, acolhimento de entidades, cerimónias)

10.3.2. Função do treinador de Grau IV em conferências de imprensa, cerimónias de abertura/encerramento, receção a delegações

10.3.3. Comunicação presencial: postura, discurso, linguagem não-verbal. **10.3.4.** Articulação com outras estruturas (Federação, autarquias, patrocinadores, parceiros) em eventos oficiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Aplicar regras simples de protocolo em eventos de Taekwondo • Representar a modalidade em contextos formais, mantendo uma comunicação adequada e profissional • Articular-se eficazmente com entidades/parceiros na organização de eventos	• Participa em role-plays de momentos protocolares (apresentação em cerimónia, conferência de imprensa simulada, receção de entidades), demonstrando postura e comunicação adequadas • Elabora um pequeno guião de cerimónia (ordem de intervenções, momentos principais, referências aos parceiros) • Identifica, por escrito, cuidados a ter na relação com autarquias, patrocinadores e outros parceiros em eventos oficiais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

Trabalho de Grupo 1 – Plano de Comunicação de um Evento/Projeto de Taekwondo

Descrição:

Cada grupo elabora um plano de comunicação para um evento ou projeto de Taekwondo (por exemplo: campeonato regional/nacional, estágio internacional, seminário/congresso da Federação, programa de desenvolvimento de talentos), articulando comunicação institucional, media e redes sociais.

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elementos obrigatórios:

- Caracterização sintética do evento/projeto (objetivos, público-alvo, entidades envolvidas).
- Definição de objetivos de comunicação (informar, mobilizar, valorizar imagem, captar parceiros, etc.).
- Identificação dos públicos-alvo (atletas, famílias, clubes, media, autarquias, patrocinadores, público em geral).
- Proposta de ações e canais: comunicados, notas de imprensa, convites, publicações em redes sociais, e-mail, site.
- Calendarização simples das ações de comunicação (antes, durante e após o evento).

Forma de entrega e apresentação:

- Documento de grupo com o plano de comunicação.
- Apresentação com discussão das opções e adequação ao contexto.

Trabalho de Grupo 2 – Produção de Materiais de Comunicação e Role-play de Situações Reais

Descrição:

Os grupos produzem materiais concretos de comunicação relacionados com o plano definido no Trabalho de Grupo 1 e realizam role-plays de situações de relações públicas e protocolo.

Elementos obrigatórios:

- Redação de, pelo menos:
 - Um comunicado ou nota de imprensa;
 - Um convite formal para uma entidade/parceiro;
 - Dois ou três exemplos de publicações para redes sociais (texto e ideia de imagem/vídeo).
- Preparação e representação de um role-play de uma situação à escolha, por exemplo:
 - Conferência de imprensa após competição;
 - Intervenção breve numa cerimónia de abertura/encerramento;
 - Acolhimento de uma entidade oficial/patrocinador.

Forma de entrega e apresentação:

- Entrega dos textos produzidos (comunicado, convite, posts).
- Avaliação formativa durante os role-plays, com feedback sobre clareza, coerência institucional e postura comunicacional.

PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura em Comunicação e Relações Públicas.

C. Organização da Formação

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

Graduação mínima de 3º 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**