

PROGRAMA OFICIAL PARA TREINAMENTO DE COMPETIÇÃO

Apostila Complementar



Coordenação: **Natália Falavigna** | Elaboração: **Diego Guimarães Ribeiro, Reginaldo dos Santos, Clayton dos Santos, Rodney Saraiva, Erickson Busatto, Bruno Igreja e Fabio Lourenço** | Revisão: **Diego Souto Morine e Paula Avakian**

SUMÁRIO

1 Introdução	03
2 Fundamentação teórica	04
3 Aspectos relacionados a graduação	08
4 Terminologia e conceituação	08
4.1 Exercícios gerais	09
4.2 Movimentação	09
4.3 Educativos	09
4.4 Sistema defensivo	10
4.5 Técnicas principais	11
4.6 Trabalhos táticos	11
4.7 Simulação de luta	12
5 Aspectos relacionados ao treinamento a longo prazo	13
6 Aspectos relacionados ao conteúdo	14
7 Progressão pedagógica do ensino	16
7.1 Faixa branca	16
7.2 Faixa amarela	17
7.3 Faixa Verde	19
7.4 Faixa azul	20
7.5 Faixa vermelha	22
7.6 Faixa preta	23
8 Princípios norteadores da formação do educador	25
8.1 O papel de treinador	25
8.2 Qualidades de um grande treinador	26
9 Documentos complementares	29
Referências	30

1 Introdução

Quando observamos os países que são grandes potências no Taekwondo mundial, observamos que existe uma certa consistência no estilo de luta dos seus atletas principalmente por conta de uma coerência lógica no sistema de treinamento aplicado a nível nacional nestes lugares. Estes diferentes sistemas de treinamento que caracterizam determinado país ou região são chamados de "escola". Pouquíssimos países que se destacam na modalidade não têm uma escola definida. Estes normalmente acabam se valendo de talentos individuais ou gerações de atletas que se destacam no âmbito esportivo, porém, os resultados acabam sendo efêmeros e o país não se torna uma referência por muito tempo.

Neste sentido, parece que para uma nação se tornar uma referência mundial no Taekwondo, com resultados consistentes ao longo de gerações, se faz necessário criar uma escola nacional, com diretrizes e lógicas bem definidas, onde os treinadores de todo país conseguem "falar a mesma língua" no que diz respeito ao treinamento e a formação do atleta. Infelizmente hoje, a nível nacional nós ainda "falamos diferentes idiomas", o entendimento dos conceitos básicos sobre o que de fato é importante em uma luta de Taekwondo e na formação de um atleta de alto rendimento varia muito entre estados, cidades e academias, o que impossibilita um trabalho de evolução da modalidade a nível nacional.

Tendo em vista este cenário, a CBTKD, por meio do departamento técnico e suas comissões técnicas (adulto e de base), elaborou o Programa Oficial para Treinamento de Competição, um material audiovisual que pode ser encontrado no CBTKD Educa (www.cbtkde-duca.org.br) alinhados a esta apostila que para servir de apoio trazendo diretrizes sobre os principais conceitos e conteúdos relacionados a formação de um atleta de alto nível. Este é um primeiro passo para que os treinadores brasileiros possam "falar a mesma língua" e seja possível criar uma escola Brasileira de Taekwondo. Entendemos que, para a criação de uma escola nacional o primeiro passo está na formação de técnicos e treinadores, com o ensino de conceitos que possam ser compartilhados por todos. Porém, para que isto funcione se faz necessário o engajamento dos treinadores nacionais, através do estudo e aplicação destes conteúdos devidamente adaptados as suas respectivas realidades.

Somente por meio do trabalho de cada treinador que conseguiremos elevar o nível do esporte nacional de forma estrutural, com resultados a longo prazo. Contamos com a sua ajuda e engajamento nesta ousada jornada para elevar o nível do Taekwondo nacional, através de estudo e aplicação dos conceitos apresentados nesta apostila.

2 Fundamentação teórica

No esporte de competição as ações motoras e cognitivas são pensadas desde o processo de iniciação em respostas específicas para solucionar problemas do próprio jogo; desenvolver um senso tático e estratégico também faz parte da evolução do praticante nesta linha temporal da prática.

No caso da modalidade taekwondo, além do processo esportivo, somos uma arte marcial milenar que foca desenvolver além dos gestos técnicos, fatores éticos, morais e disciplinares. No entanto, quando pensamos o desenvolvimento do esporte taekwondo, alguns fatores motores devem ser considerados de forma distinta: arte marcial é uma coisa, esporte é outra. Apesar dos valores marciais darem base ao esporte, as ações técnicas devem ser treinadas de acordo com a especificidade da competição e, assim, os possíveis ajustes motores devem ser pensados pelos treinadores e inseridos no treinamento desde o início da prática esportiva. Dessa forma, evita-se um “gap” de tempo, uma lacuna no desenvolvimento do atleta após sua formação, na qual haveria necessidade de adequar as técnicas ao sistema competitivo.

Com a implementação do PSS (sistema eletrônico) a dinâmica do esporte foi alterada, refletindo na forma de pensar o combate e, conseqüentemente, na maneira de treinar. As ações durante a luta evoluem a cada evento; a sensibilidade do material de proteção ao impacto, as marcas oficiais, os tipos de regras e fatores associados convergem para um treinamento diferenciado. A lógica do combate com PSS é que o toque ou o pé do atleta, além de atingir o adversário de maneira totalmente livre, deva conter uma determinada força ou calibragem, para que os pontos sejam computados.

As meias de proteção nos pés dos atletas contêm sensores que, ao contato com a manta do colete ou capacete eletrônico, geram a marcação dos pontos desde que atinja a calibragem mínima definida para a categoria. Desta forma, o chute que não tenha contato direto dos sensores não tem como pontuar, evitando assim um problema existente antes da implementação do material eletrônico, em que os pontos eram marcados apenas pelos árbitros, de maneira subjetiva e guiados pelo som do golpe desferido. Essas mudanças trouxeram à tona uma nova problemática para a modalidade: não basta apenas lutar, devemos pensar na forma de fazer pontos e não apenas chutes, pensar em formas de tocar o sensor no adversário da maneira mais oportuna para pontuação, e portanto, uma adaptação no gesto motor foi necessária para evolução à nova realidade competitiva.

Foi justamente com essa visão que as comissões técnicas da seleção brasileira, Adulto e Junior, trabalharam em conjunto para definir através de parâmetros e referências, quais as principais técnicas ou o que seria indispensável para competir em nível internacional, as tendências atuais da modalidade e as formas de treinamento de maneira progressiva para

atingir resultados esportivos expressivos, treinando desde o início da formação para melhor adaptação ao mundo das competições. Todas as técnicas foram pensadas e desenvolvidas seguindo os preceitos do taekwondo atual, com sua técnica e transferência abordadas da forma encontrada na competição, incluindo aspectos de inteligência tática, sistemas de defesa e aprimoramento físico.



A introdução do sistema eletrônico e mudança de regras transformaram a modalidade como já mencionado. Comparando as finais masculinas e femininas dos campeonatos mundiais de 2007 e 2017 (figuras 1 e 2) é possível diagnosticar alterações no total da quantidade e nas técnicas executadas, na frequência e porcentagem de análise de pontos quando comparado os dois eventos entre as respectivas categorias de peso (Mavi Var, 2018). Pensado sobre essa ótica a seleção das técnicas e a progressão entre as faixas foram baseadas em estatísticas, levando em consideração as mais aplicadas, as que têm maior porcentagem de acerto e aquelas que mais pontuam no PSS, como Yop com a perna da frente, An tchagui na curta distância com a perna de trás, Bandal tchagui com a perna da frente e soco (Mavi Var, 2018).

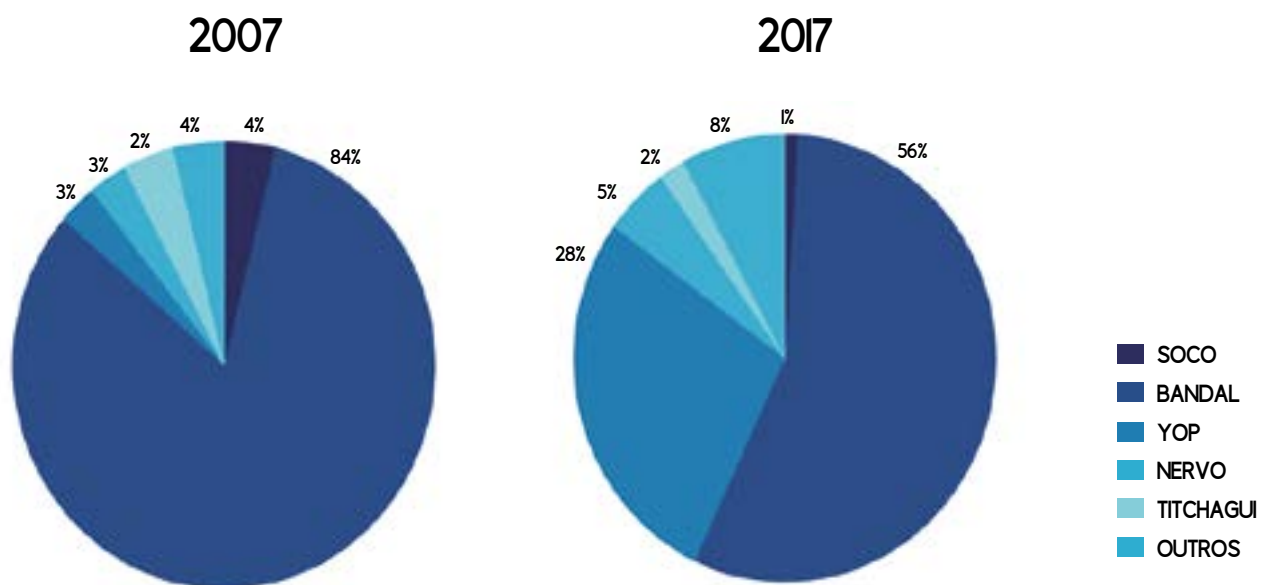


Figura 1- Comparativo da frequência de golpes nas categorias masculinas (2007 x 2017)

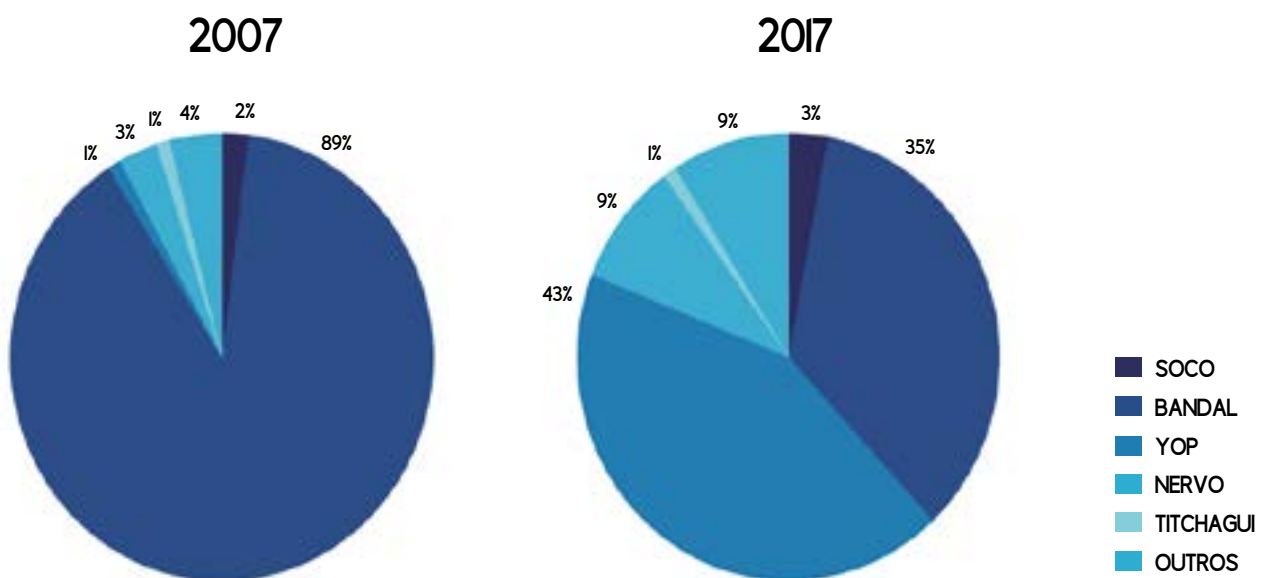


Figura 2- Comparativo da frequência de golpes nas categorias femininas (2007 x 2017)

Observando esses dados podemos nos basear em porque determinadas técnicas têm mais frequência e sucesso nas competições, como o Yop tchagui com a perna da frente, técnica com a qual é possível realizar ataques em diferentes distâncias, utilizar como defesa, ou como ligação de ataque mudando a direção de entrada do chute. Assim, como adaptação, o padrão motor da competição moderna passa a ter uma maior aplicação de movimentos em progressão unipodal e com a perna da frente, sendo mais fácil adquirir pontuação com esta por deixar o atleta menos exposto a contra-ataques, em vez das inúmeras tentativas de técnicas de partida direta com a perna de trás como antigamente.

Outro fator relevante é o sistema de defesa moderno, hoje realizado tanto com membros superiores como inferiores, o qual, se bem desenvolvido, assegura maiores chances de sucesso no combate. Para desenvolver o sistema de defesa deixamos em todas as faixas um capítulo único para este quesito, por entendemos que a defesa deve ocupar trinta por cento do volume total do treinamento, dividido em defesa dos braços e trombadas de pernas. Para desenvolver melhor a defesa devemos aprimorar uma maior noção corporal principalmente nos braços, pois no taekwondo atual ocorre mudança de direção técnica durante sua execução, fator esse que não era muito comum na competição com coletes convencionais e por isso um fator moderno que poucos atletas desenvolvem desde cedo.

Nesta mesma esfera estão as técnicas de trombada de perna, cujo principal objetivo é interromper a progressão do adversário, manter a distância e abrir oportunidades de pontuação após movimentos de defesa. Para isso, a noção corporal específica deve ser treinada e inserida no processo de formação durante os anos de prática. Lembrando que o esporte é dinâmico, as regras mudam e evoluem rapidamente para garantir o espetáculo ou para se adequar às regras de transmissão televisiva. Devemos, portanto, estar prontos para nos adaptarmos e evoluir juntamente a exigência da modalidade.

Por fim, descrevemos exercícios gerais, que têm por objetivo cobrir não apenas as lacunas dentro dos gestos especializados da modalidade, como também estimular o desenvolvimento global do praticante. Estão relacionadas nesta seção movimentações específicas para desenvolver as capacidades de deslocamento em treinamento e competição, exercícios educativos para melhor absorção do conteúdo e repetição dos gestos, visando melhor aptidão técnica e economia de energia. Ademais, é abordado o tópico de progressão técnica e tática sugeridas para cada graduação, respeitando a evolução e o tempo de cada praticante e sendo as faixas apenas um ponto norteador para os conteúdos aqui abordados.

3 Aspectos relacionados a graduação

Uma das características básicas do taekwondo, bem como de outras modalidades esportivas de combate, é a mudança de graduação após a assimilação de determinados conteúdos por parte do aluno. O taekwondo competitivo não se relaciona de maneira tão linear com a estrutura tradicional do ensino do taekwondo marcial, mas para a apresentação deste material audiovisual e maior assimilação dos conteúdos, a programa esportivo apodera-se deste conceito de faixas para criar parâmetros de referência e monitoramento de aprendizagem dos atletas aos seus treinadores. O taekwondo brasileiro trabalha com 10 Gubs (graduações de faixas coloridas) em sua formação até a faixa preta (1º Dan), agrupados nesta apostila em faixas monocromáticas de acordo com a descrição a seguir.

- 10º Gub e 9º Gub: BRANCA – iniciante
- 8º Gub e 7º Gub: AMARELA – básico
- 6º Gub e 5º Gub: VERDE – intermediário 1
- 4º Gub e 3º Gub: AZUL – intermediário 2
- 2º Gub e 1º Gub: VERMELHA – avançado
- 1º Dan e acima: PRETA – experiente

4 Terminologia e conceituação

Dentro de cada graduação mencionada acima os conteúdos foram sistematizados para a apresentação do material pedagógico da seguinte forma:

- Exercícios gerais;
- Movimentação;
- Exercícios educativos;
- Sistema defensivo;
- Técnicas principais;
- Trabalhos táticos;
- Simulação de combates;

No decorrer do material audiovisual de cada faixa estarão sendo abordados os conteúdos com insights, informações específicas, erros comuns trazidos pelos treinadores. Vale ressaltar que, para uma maior assimilação do conteúdo, é necessário descrever o conceito de cada tópico a ser abordado:

4.1 Exercícios gerais

São exercícios que não necessariamente possuem uma transferência direta para a modalidade. Têm por objetivo desenvolver as condições motoras gerais e básicas do praticante de maneira gradativa. Auxiliam no fortalecimento do sistema muscular atuando de forma preventiva para possíveis lesões, além de aumentar o repertório coordenativo do praticante. Os exercícios gerais devem cobrir não apenas as lacunas dentro dos gestos especializados da modalidade, mas desenvolver o praticante de maneira global.

Os exercícios gerais iniciam como trabalhos mais focados em deslocamentos lineares e progridem para incrementos de mudança de direção, alternância de velocidade, saltos, elevações, entre outros exercícios gerais, para permitir ao atleta um amplo domínio corporal de suas habilidades motoras. Ao longo de toda a apostila, exercícios do tipo geral devem ser treinados. Nas faixas iniciais possuem uma importância maior para construção da base motora; com o avanço da graduação e desenvolvimento técnico do aluno, passam a constituir de exercícios de aquecimento ou com uma finalidade específica. A seguir serão descritas categorias de exercícios específicos da modalidade.

4.2 Movimentação

São exercícios em posição de luta cujo objetivo é melhorar a capacidade de deslocamento, movimentação, ritmo e economia de energia entre técnicas no combate. Os gestos específicos da modalidade antes ou após quaisquer técnicas aplicadas precisam de uma atenção durante todo o processo de ensino. Não somente o chute é importante! Ter fundamentos para iniciar uma ação, encontrar espaço para aplicar uma técnica e ter boa movimentação após qualquer execução proporcionará um diferencial ao atleta.

4.3 Educativos

Os exercícios educativos são técnicas fragmentadas em partes para melhor entendimento mecânico. São empregados como exercícios introdutórios ou de transferência para determinadas técnicas, adaptados para a graduação e estágio do praticante e com o intuito de facilitar a absorção do conteúdo e repetição dos gestos. Esta forma de exercício tem o intuito de desenvolver uma melhor aptidão técnica e economia de energia, além da progressão técnica e tática dentro das faixas de graduação. Os exercícios educativos auxiliam para que

os atletas possam criar padrões de movimentos mais eficientes e permitem ao treinador que ele possa corrigir o movimento, incrementar e adicionar elementos de dificuldade com um ambiente mais controlado.

4.4 Sistema defensivo

Priorizada em toda a apostila, a defesa é um dos fatores mais importantes no taekwondo atual. O atleta com uma boa defesa é capaz de iniciar o combate com vantagem, utilizando-se do desespero e ansiedade de pontuar do seu adversário para achar espaços e ter melhores condições de manutenção de um resultado positivo.

O sistema defensivo começa a ser treinado de forma lúdica a partir de jogos de oposição, estimulando o tocar e ser tocado, e propiciando noções básicas de ataque e defesa ainda sem componente técnico. Tal atividade evolui para o uso de implementos, por exemplo flutuadores de piscina (“macarrão”), ainda sem impacto, aprimorando as defesas de braço para a luta em longa distância – como é o caso do taekwondo. Nas faixas intermediárias progridem para o entendimento da finalidade da postura de luta com o braço estendido, mão aberta e dedos unidos, ampliando o repertório defensivo, o que tem por finalidade desviar os ataques do adversário, causando seu desequilíbrio ou impedindo sua ação final. Considera-se para o treinamento defensivo nas graduações avançadas o uso da perna para desequilibrar o adversário, abrindo a luta ou provocando a falta do adversário com a queda. Vale ressaltar que a pontuação no sistema eletrônico PSS é computada pelo toque ou pela pressão dos sensores sobre o material de proteção (tronco e cabeça), logo, o atleta que desenvolver um melhor jogo de defesa terá maiores chances de vitória no combate.



4.5 Técnicas principais

Pensando no taekwondo esportivo, o trabalho técnico tem por finalidade a melhora do gesto motor e sua adaptação para diferentes situações encontradas durante o combate, que requer um repertório amplo e variado. A cada graduação ou etapa de desenvolvimento, foram elencados golpes considerados principais no processo de aprendizagem para que sejam priorizados. Isto não significa que você treinador deva trabalhar apenas uma técnica em detrimento de outra, mas sim estar atento para respeitar a lógica de progressão e aprendizagem em seu planejamento.

4.6 Trabalhos táticos

Tática é conhecida como o conjunto de métodos utilizados para conseguir a realização de um objetivo. Quase sempre o conceito de tática costuma-se confundir com o de estratégia, isto porque há uma linha tênue muito sutil de separação entre ambas. Para poder utilizá-los corretamente como deve acontecer é útil saber que a principal diferença entre as duas é de que a estratégia se refere ao planejamento de um combate, como dominar o centro da quadra, maximizar o sistema defensivo e não ser pontuado enquanto a tática é o conjunto de ações realizadas para atingir este objetivo: como um ataque surpresa, impedir o adversário de começar o movimento de ataque, encurtar quando o adversário ataca, entre outros. Podemos dizer que a tática trabalha a serviço da estratégia ou, por outro ângulo, a estratégia é composta por ações táticas, desta forma, a tática pode ser compreendida como a implementação da estratégia definida, ou seja, é preciso fazer as ações corretas para atingir a estratégia escolhida.

O desenvolvimento tático consiste em dar função ao treinamento técnico, sendo o mais específico possível e estabelecendo as situações mais frequentes em um embate. Importante ressaltar que neste campo de treinamento os alunos devem sempre ter a liberdade de realizar ataques surpresas sem que haja uma solicitação para isso, aprimorando assim a capacidade de reação complexa. Como exemplificação, o atleta "A" realizara ataques com a perna da frente usando a técnica Yop tchagui, o atleta "B" defende e soca. Após este gesto, os dois lutam por mais dois segundos aproximadamente, de forma livre, gerando assim uma ação após o evento proposto pelo treinador, deixando o exercício mais próximo da relação competitiva. Os trabalhos táticos podem ser divididos em três aspectos para treinamento:

Tático Técnico: Treinamento realizado com movimentos simples de repetição no coléte em situações de luta durante um ou mais rounds, objetivando alinhar a técnica juntamente com a imprevisibilidade, que é específica da competição. Este aspecto visa solucionar problemas distintos com a mesma técnica, ajustando o tempo de reação e da distância de luta, melhorando assim o encaixe técnico para facilitação do ponto.

Tático de reação: Situações com mais de uma opção de ataque ou contra-ataque para aperfeiçoar as reações durante a competição. Neste tipo de trabalho, o treinador seleciona o início do segmento técnico e o que deseja atingir, mas deixa por conta do atleta a tomada de decisão de como continuar ou não a sequência de movimentos. A grande diferença deste tipo de treinamento para o treinamento tático técnico é dar ao atleta o poder de tomar a decisão e não apenas reagir a um determinado estímulo, focando no trabalho de atividade aberta (termo explicado no material audiovisual), melhorando assim a sua resposta de reação.

Tático situacional: Nomenclatura utilizada para trabalhar o entendimento do combate, o planejamento estratégico e os tipos de confronto que deseja estimular. O treinamento tático situacional utiliza de manipulações e modificações da regra e suas variáveis na luta como situações de placar (vantagem e desvantagem), faltas, tempo, tamanho da área de luta, etc. Estas situações, sejam de maior prevalência ou maior magnitude durante os combates, serão colocadas de forma mais específica possível, dentro de um aspecto de combate. O trabalho tático situacional será sempre em formato de rounds.

4.7 Simulação de luta

É a luta propriamente dita. Na apostila é destacado a cada transição de nível quando o aluno simula um combate com o domínio dos elementos aprendidos da faixa atual juntamente com os conhecimentos adquiridos nas faixas anterior(es). No entanto, vale frisar que no treinamento de atletas a simulação de combates deve ser treinada constantemente a fim de permitir ao atleta colocar em prática de forma livre e criativa todo o conteúdo aprendido de maneira mais próxima à realidade competitiva que irá enfrentar.

5 Aspectos relacionados ao treinamento a longo prazo

Entender a natureza do ser humano no que se refere ao seu desenvolvimento é um aspecto fundamental para qualquer treinador que trabalha com as categorias de base. Diversos fatores inerentes ao desenvolvimento podem influenciar o resultado do treinamento de forma que, ignorar estes aspectos pode custar caro a saúde e a formação do atleta.

Um dos maiores erros no treinamento das categorias de base é treinar um jovem atleta como um adulto, a isto nos referimos como especialização precoce, que vem ocorrendo de maneira cada vez mais frequente à medida que o esporte se torna mais competitivo. Nos últimos anos tem sido observado um aumento de lesões graves em idades mais tenras, bem como a desistência do esporte por conta do grande estresse psicológico.

É uma falácia pensar que, se o atleta de alto nível utiliza determinados meios e métodos de treinamento, o atleta jovem deveria fazer igual para que se atinja o mesmo nível de desempenho. A esta lógica se desconsidera toda a natureza de desenvolvimento motor, biológico e psicológico do jovem, que impacta diretamente na decisão de qual tipo de conteúdo deve ser escolhido para esta faixa etária.

Com o intuito de trazer diretrizes e dar um norte aos treinadores sobre que tipo de abordagem fazer para cada faixa etária, diversas abordagens teóricas têm sido feitas com base do que se têm de produção acadêmica referente a maturação, desenvolvimento motor e psicológico. Uma das abordagens que têm ganhado mais notoriedade no cenário esportivo, é a Long Term Athlete Development – LTAD (Balyiet. al., 2013), que considera em sua abordagem uma visão muito mais ampla do esporte, não apenas para aqueles atletas que chegarão ao alto rendimento, mas também para aqueles que serão praticantes na vida adulta.

Um dos pontos centrais da teoria da LTAD é a divisão de estágios de treinamento por faixa etária, onde estes possuem diretrizes bem específicas sobre quais conteúdos seria mais eficiente ser aplicado ao jovem atleta, são eles: Início ativo, FUNdamental, Aprender a treinar, Treinar para treinar, Treinar para competir, Treinar para ganhar e Atividade para a vida.

A Confederação Brasileira de Taekwondo trouxe em sua apostila “Taekwondo para todos”, a descrição de cada estágio de treinamento proposto na teoria da LTAD. Além disso, foi elaborado diretrizes específicas para o Taekwondo a respeito de conteúdos e abordagens a serem feitas em cada etapa. Desta forma o treinador que pretende se aprofundar mais no presente assunto poderá consultar este material produzido pela própria CBTKD.

Com o objetivo de trazer uma referência mais prática para os treinadores de todo o país, e considerando os aspectos teóricos que são discutidos na apostila “Taekwondo para todos”, os técnicos da seleção nacional produziram um guia de conteúdos técnicos-tático a serem abordado nas diferentes categorias de idade, do mirim ao master. Alguns destes conceitos serão explicados de maneira mais detalhada nos capítulos subsequentes.

6 Aspectos relacionados ao conteúdo

Na tabela abaixo (tabela 1, página 15), desenvolvemos a distribuição do conteúdo por categorias e suas divisões no taekwondo, da mesma forma que encontraremos no processo competitivo. Consideramos além da idade, as capacidades de tolerância ao toque ou impactos, as metas de absorção e a progressão do conteúdo em cada faixa etária de acordo com o planejamento proposto, com orientações sobre o que cerca o fenômeno do treinamento – como os exercícios gerais, conteúdos técnicos, conteúdos táticos, simulatórios de luta – e ainda condições físicas e psicológicas importantes em cada etapa da construção global do praticante. Para melhor entendimento do processo de aprendizagem dividimos os conteúdos por etapas da fase esportiva, compreendidos em:

Iniciação: Onde o objetivo é experimentar as habilidades básicas, iniciar os fundamentos da modalidade, a aceitação ao toque, visto que no nosso esporte o fim competitivo ou o ponto fica no corpo do adversário, causando assim o choque, e cabe ao professor/treinador trabalhar isso de maneira gradativa para que o praticante tenha uma adaptação e permita essa experiência.

Formação: Situações com mais de uma opção de ataque ou contra-ataque para aperfeiçoar as reações durante a competição. Neste tipo de trabalho, o treinador seleciona o início do segmento técnico e o que deseja atingir, mas deixa por conta do atleta a tomada de decisão de como continuar ou não a sequência de movimentos. A grande diferença deste tipo de treinamento para o treinamento tático técnico é dar ao atleta o poder de tomar a decisão e não apenas reagir a um determinado estímulo, focando no trabalho de atividade aberta (termo explicado no material audiovisual), melhorando assim a sua resposta de reação.

Tecnificação: Fase do desenvolvimento do potencial esportivo do praticante, compreendidos como a categoria Junior e Sub-21. O corpo do atleta passa por mudanças biológicas e começa a suportar maiores cargas de treinamento, intervenções técnicas e táticas mais aprimoradas, aperfeiçoamento das habilidades complexas, lapidação do desenvolvimento técnico específico pelo período competitivo, desenvolvimento de toda a capacidade tática de respostas e utilização das estratégias de rounds situacionais e simulatórios em todo o processo de treinamento. O atleta deve ser capaz de identificar e sistematizar os adversários, quebrar padrões, ter uma leitura tática bem definida, controlar a ansiedade e conseguir manter a concentração durante todo o combate. Este é o período da carreira onde transacionamos as competições para o alto nível.

Alto rendimento: Fase do desenvolvimento onde os aspectos do treinamento pouco serão alterados, devem ser qualificados e potencializados ao máximo; este é o momento da carreira onde deve ser realizado a manutenção dos resultados esportivos e as cargas de treinamentos devem ser elaboradas conforme o calendário do atleta. O desenvolvimento tático atinge o platô e as tomadas de decisões e planejamento de atuação deve ser feito em cima da análise e estudo dos adversários.

Desta forma aplicamos características temporais e estratégicas a cada segmento dos conteúdos para serem trabalhados em cada etapa, baseados no treinamento dividido por idades mencionado acima neste documento com objetivo de proporcionar melhor entendimento das abordagens e das interações em cada etapa sugerida.

DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDO POR CATEGORIA						
	Mirim	Infantil	Cadete	Junior	Sub 21	Adulto
IDADE	7-8	9-11	12-14	15-17	18-21	22-Acima
FASE ESPORTIVA	Iniciação	Formação		Tecnificação		Alto Rendimento
ETAPA ESPORTIVA	Pré-esportiva	Básica	Intensa	Competitiva	Específica	Culminatória
Planejamento das Sessões	De acordo com a programação prevista		De acordo com o calendário competitivo			
EXERCÍCIOS GERAIS	Experimentar habilidade básica	Dominar habilidade básica	Ampliar habilidade básica e experimentar habilidade complexa	Ampliar habilidade complexa	Aperfeiçoar habilidade complexa	Aperfeiçoar habilidade complexa
Coordenação motora	■	■	■	■	■	■
Fortalecimento muscular	■	■	■	■	■	■
CONTEÚDO TÉCNICO	Introduzir fundamentos	Dominar fundamentos básicos	Ampliar recursos técnicos	Aperfeiçoar recursos técnicos	Aperfeiçoar recursos técnicos	Aperfeiçoar recursos técnicos
Movimentação	■	■	■	■ ■	■	■
Educativos	■	■	■	■	■	■
Técnicas principais	■	■	■	■ ■	■	■
Sistema defensivo	■	■	■	■	■	■
CONTEÚDO TÁTICO	Obter noção de distância	Capacidade de resposta a estímulo	Luta dirigida	Capacidade para adaptar situações em combate	Criação e quebra de padrões	Criação e quebra de padrões
Tático técnico	■	■	■	■	■	■
Tático de reação	X	■	■	■	■	■
Tático situacional	■	■	■	■	■	■
SIMULADO DE LUTA	1	1	2	3	3	3
Condição física	Não se aplica	Familiarização com os exercícios	Desenvolvimento	Intensificação	Sistematização	Sistematização
Condição psicológica	Aceitar o toque	Aceitar o toque e saber perder	Controle de ansiedade	Controle de Ansiedade	Manter concentração em combate	Manter concentração em combate

Tabela 1 – Distribuição do conteúdo por categorias de idade no taekwondo

LEGENDA TABELA 1

- Amarelo: Experimentar, como aprender e automatizar a fluidez do movimento;
- Verde: Dominar, conseguir um elevado percentual de eficácia do gesto técnico;
- Azul: Combinar gestos técnicos com meios táticos;
- Vermelho: Aperfeiçoar conseguir elevado nível de eficácia em ações de alta intensidade.

- 1 Luta normal
- 2 Rounds situacionais
- 3 Atuação com base no estudo de adversários

7 Progressão pedagógica do ensino

7.1 Faixa branca

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Na faixa branca os treinadores têm como principais objetivos, além do trabalho introdutório das técnicas e apresentação da modalidade ao praticante, o gosto pela prática da atividade física e o ensinamento dos processos de disciplina do taekwondo, suas regras de convivência dentro e fora da área de treinamento junto o respeito ao próximo e a si mesmo. Neste período é importante o discernimento de algumas posições de luta, como a base do taekwondo ser lateral e o conceito de base aberta e base fechada. A base lateral diminui a área visual e de contato do adversário e, quando os dois atletas estão com as pernas direcionadas para o mesmo lado é considerada aberta e quando estão em posições opostas um ao outro a base é fechada.

Recomenda-se o trabalho de chutes na parede como correção da técnica e também a postura dos braços, uma vez que o erro mais comum quando o atleta chega no alto nível é exatamente a posição dos braços no momento da execução dos chutes. Temos por convicção que a defesa é um fator determinante no taekwondo competitivo sempre, por isso, a necessidade da introdução de um quesito específico em todo o programa de treinamento desde aqui na faixa branca. O foco concentra-se na correção das técnicas e equilíbrio. A elevação dos joelhos para a realização dos chutes deve ser a prioridade para você professor, mestre ou treinador: quanto mais focar na otimização da execução das técnicas, maior será a economia de energia e repertório motor específico no futuro.

Exercícios gerais:

- Corridas e suas variações: de frente, costas, com elevação de joelho, com elevação dos calcanhares;
- Deslocamento lateral em posição de luta na mesma base;
- Exercícios de solo:

Movimentação:

- Deslizamentos para frente e para trás, em linha:

Educativos:

- Bandal perna de trás em 3 tempos;
- Yop perna da frente em 3 tempos;
- Soco na raquete;
- Bandal perna da frente em 3 tempos (na parede);

Sistema defensivo:

- Defesa com os braços em base aberta e fechada;

Técnicas principais:

- Bandal tchagui perna de trás;
- Bandal tchagui perna da frente;
- Yop tchagui perna da frente;
- Soco com a mão de trás;

Simulação de luta:

- Rounds de luta com raquete ao comando treinador:
 - Base aberta base fechada;
 - Defesa;
 - Step;
 - Bandal perna de trás; bandal perna da frente; yop perna da frente, chutes em sustentação;

7.2 Faixa amarela

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Na faixa amarela iniciaremos os exercícios de sustentação de perna e trabalho de movimentos duplos sem tocar o solo durante a execução. No período atual de competições, os chutes duplos fazem parte do repertório de todos os atletas e dominar esse elemento técnico é vital para o bom desempenho. Importante neste período ensinar sobre os regramentos da competição, o que são e quais são as penalidades, para ajudar a construir o entendimento da modalidade e as interações do praticante com a competição.

Nesta graduação, somados as técnicas de ênfase no conteúdo audiovisual da faixa branca, foram agregados mais dois chutes com objetivo de trabalhar com destaque, sendo o Furyo e o Dolyotchagui, além da introdução da pisada ou progressão de perna levantada, sendo inicialmente de Yoptchagui, porém, tendo suas variações com Miro tchagui e Bandaltchagui. Neste momento é importante priorizar a posição dos pés e também as posições dos braços como uma defesa, para não cometer os vícios que encontramos no alto nível, por isso é importante os braços não se abrirem durante a execução da técnica de progressão, alguns possíveis erros devem ser observados por você, professor, mestre ou treinador. Importante mencionar que podem ser introduzidos para treinamento outros chutes além destes, mas os citados são o foco principal para maior absorção do conteúdo programático.

Exercícios gerais:

- Corridas e suas variações: corridas da faixa anterior + corrida lateral nas diagonais;
- Deslocamento lateral variação de movimentação dos braços;
- Deslocamento com rotação lateral do joelho;
- Tiros de velocidade;

Movimentação:

- Step avançando ou recuando: em linha;
- Iniciação da arrastada;

Educativos:

- Dois chutes no ar em sustentação (usar a parede de apoio);
 - Dolyo + Dolyo
 - Furyo + Furyo;
 - Furio + Dolyo;
 - Dolyo + Furyo;
- Yop perna da frente sem apoio;
 - Ensinar yop perna da frente parado, flexionando o joelho com encaixe de quadril base fixa no chão;

Sistema defensivo:

- Defesa com os braços em base aberta e fechada;

Técnicas principais:

- Bandaltchagui perna de trás;
- Bandaltchagui perna da frente;
- Yoptchagui perna da frente;
- Dolyotchagui;
- Furyotchagui (no tronco e no rosto);

Simulação de luta:

- Simular round de luta e executar as técnicas treinadas ao comando do treinador:
 - Técnicas da faixa branca;
 - Defesa com resposta de chutes já treinados, miro, bandal, furyo e soco;
 - Arrastada de miro, bandal, furyo e dolyo.
- Simular round de luta e executar as técnicas treinadas ao comando do treinador:

- Técnicas da faixa branca;
- Base aberta e fechada;
- Defesa;
- Step;
- Chutes: bandal perna de trás, bandal perna da frente, yop perna da frente, chutes em sustentação;
- Soco com a mão de trás.

7.3 Faixa verde

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Na faixa verde vamos introduzir além de novas técnicas, alguns conceitos táticos e trabalhos de reação mais concretos, começando a aproximar o sistema de treinamento de uma simulação de luta, cada vez mais específico acerca das possibilidades que irão enfrentar na competição, otimizando o tempo de resposta e a tomada de decisão, elementos esses que fazem diferença na performance desportiva.

Com os exercícios de defesa e resposta citados neste conteúdo, conseguimos atingir os objetivos programados. Dentre os elementos técnicos que daremos ênfase nesta faixa estão a arrastada direta e juntando os pés, tendo objetivos diferente mencionados no conteúdo programático, além do An tchagui e o Bakat tchagui – estes são chutes que poderiam ser treinados na faixa branca, mas optamos por colocar a partir desta graduação porque o atleta já desenvolveu um bom controle, noção da distância através dos exercícios de simulação de luta e a execução sempre aplicada próxima ao rosto, tendo o ombro como referências nos treinos.

Exercícios gerais:

- Corridas e suas variações: corridas das faixas anteriores + repetições de elevação de joelho;
- Deslocamentos laterais com elevações de joelho;
- Saltos e suas variações;
- Equilíbrio e propriocepção.

Movimentação:

- Deslizamento nas diagonais de ataque e contra-ataque com a perna da frente e a perna e trás;

Educativos:

- Arrastada juntando as pernas;
- Arrastada sem juntar as pernas;

Sistema defensivo:

- Defesa com os braços em base aberta e fechada;

Técnicas principais:

- An tchagui;
- Bakat tchagui;
- Yop tchagui perna da frente arrastando.

Simulação de luta:

- Simular round de luta e executar as técnicas treinadas ao comando do treinador:
 - Técnicas da faixa branca;
 - Técnicas da faixa amarela;
 - Defesa e resposta;
 - An tchagui próximo do rosto;
 - Bakat tchagui próximo do rosto;
 - Arrastada direta;
 - Yop estendido;
 - Yop forte no quadril;
 - Yop em volume;
 - Yop na frente.

7.4 Faixa azul

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Nesta faixa além dos chutes principais e soco com a mão da frente vamos realizar os chutes com mudança de direção (que muda a técnica no meio da trajetória). Chutes com mudança de direção são importantes para encontrar falhas na defesa do adversário e os principais chutes serão Bandal pra baixo, Dolyo pra baixo, Pitro tchagui, Yoptchagui raspando pela frente, Yop tchagui raspando nas costas e soco com a mão da frente que passou a ser uma arma poderosa dos atletas brasileiros juntamente com formas de tirada com a mão.

Bandal pra baixo e Dolyo pra baixo devem ser movimentos longos para fazer com que o adversário acredite na direção do golpe, sendo que a sua intenção para pontuar é em outra área. Muitos pontos ocorrem da mudança de direção dos movimentos, porém, devem ser treinados adequadamente para não haver lesões

Outro ponto relevante desta faixa são as defesas com membros superiores. Muitos atletas lutam com o braço da frente estendido, porém não sabem exatamente da sua importância. O braço da frente estendido e firme com a mão aberta e os dedos unidos, ajuda a desviar os ataques do adversário, causando seu desequilíbrio ou impedindo sua ação final,

abrindo a luta a seu favor. Além disso com braço estendido é possível anular o ataque do adversário antes da finalização do golpe, que chamamos de matar o chute. Quando o adversário consegue efetuar o chute, o erro mais comum da tirada de mão é permanecer com o braço firme e cotovelo estendido. Caso o adversário consiga fazer o golpe, deve-se no momento do ataque, flexionar o cotovelo próximo ao corpo dificultando ao adversário utilizar o chute por baixo do braço raspando o pé no colete.

Exercícios gerais:

- Agilidade e coordenação;
- Salto contra o movimento seguidos de chutes variados;
- Core;
- Flexibilidade;

Movimentação:

- Deslizamentos e steps nas quatro direções;

Educativos:

- Tirada de perna;

Sistema defensivo:

- Defesa com os braços em base aberta e fechada – defesa e resposta;

Técnicas principais:

- Bandal para baixo;
- Dolyo tchagui para baixo;
- Pitro tchagui;
- Yop raspando pela frente;
- Yop raspando pelas costas;
- Soco com a mão da frente;

Simulação de luta:

- Simular round de luta e executar as técnicas treinadas:
 - Técnicas das faixas anteriores;
 - Defesa e resposta;
 - Chutes com mudança de direção;
 - Bandal para baixo;
 - Dolyo para baixo;
 - Pitro de ataque e antecipação;

- Yop tchagui raspando pela frente;
- Yop tchagui raspando nas costas;
- Soco com a mão da frente;
- Formas de tirada de mão;
- Yop na frente.

7.5 Faixa vermelha

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Nesta faixa vamos trabalhar um dos fundamentos que consideramos de grande importância da parte competitiva que é a defesa de perna. Existem vários tipos de defesa de perna, mas aqui vamos iniciar a defesa de perna simples, importante para desequilibrar o adversário abrindo a luta ou provocando a falta com a queda. Sua execução deve ser realizada de baixo para cima, simulando uma alavanca na perna do adversário; quanto mais forte ele se aproximar, maior será a possibilidade de desequilíbrio ou queda se a defesa for realizada corretamente. O técnico deve sempre observar a forma de execução da defesa de perna para que seu atleta não cometa falta, lembrando que não é um chute na perna do adversário e sim uma alavanca. Desta maneira, trabalhamos o ciclo de defesa em movimentações, membros superiores e inferiores, com ênfase em todo o conteúdo programático de ensino.

Nesta fase intensificamos o trabalho tático e o entendimento da luta de uma forma mais ampla, introduzindo cada vez mais rounds com situações específicas a que queiramos evoluir e utilizando os rounds situacionais contidos nesta faixa como, por exemplo, realizar rounds no qual um só poderá realizar defesa de perna enquanto seu oponente pode realizar qualquer chute, dentre outros modelos. Por fim, realizaremos a execução de todos os fundamentos que treinamos em simulação de luta utilizando as raquetes, coletes ou escudos e ainda, se possível agregar o uso dos coletes eletrônicos possibilitará ao praticante uma evolução de forma completa, sempre em forma de rounds.

Exercícios gerais:

- Pliometria com mudança de direção e de forma unipodal;
- Skipping e suas variações;
- Core específico;
- Flexão de braços com saltos e arremesso medicine ball;

Movimentação:

- Combinações de entradas e elevações de joelho de ataque e contra ataque;

Educativos:

- Chutes falsos;

Sistema defensivo:

- Defesa de pernas simples na base aberta e fechada;

Técnicas principais:

- Defesa de perna simples na base aberta e base fechada (contra Yop tchagui e Dolyo tchagui)

Simulação de luta:

- Simular round de luta e executar as técnicas treinadas:
 - Técnicas das faixas anteriores;
 - Defesa de perna simples na base aberta e base fechada (contra Yop tchagui e Dolyo tchagui).

7.6 Faixa preta

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O CONTEÚDO](#)

Finalizando este método, o atleta passa a ingressar à equipe de alto rendimento, tendo a capacidade de desenvolver seu potencial máximo e acompanhar tranquilamente as rotinas impostas pelo esporte, devido à progressão em todas as faixas. Assim, podemos aumentar a complexidade e trabalhar especificamente as estratégias de luta.

Após os conteúdos aprendidos de curta distância nas graduações anteriores, nesta fase intensificamos o trabalho de clinch, o que em outros esportes de luta visa livrar-se de uma eventual sequência ou travar o combate, na modalidade taekwondo existe grande movimentação de ataques, visto que a grande parte das ações de pontuação ocorre nestas distâncias (curta distância e clinch) do combate, e as variáveis de noção de distância e defesa demandam de uma prática específica e podem alterar resultados de lutas diretamente.

A razão para treinar especificamente a curta distância e o clinch é que depois de qualquer ação de pontos e chutes o adversário tende a querer chutar de novamente; se o atleta estiver próximo ou colado ao corpo do adversário a distância para conseguir realizar chutes dificulta muito. Vale ressaltar aqui ainda a possibilidades de ataques para ambos a partir do clinch, e não apenas usá-lo como mecanismo de proteção, porém as formas de defesa e como as mãos se comportam para além de defender e não cometer faltas, seja por segurar ou puxar, deve receber uma atenção especial no treinamento.

Importante ressaltar que neste nível de treinamento o principal objetivo será qualificar ao máximo todas as ações das faixas anteriores e ajustar o treinamento de forma mais individualizada possível, levando em consideração a categoria onde o atleta está inserido, suas principais forças técnicas e táticas, o biótipo dele e de seus adversários além do nível competitivo do evento alvo.

Exercícios gerais:

- Nesse ponto do desenvolvimento do atleta a preparação física terá uma parcela significativa no processo de treinamento, de forma mais específicas e com planejamento pautado no calendário de cada indivíduo. Devem ser trabalhados todos os exercícios anteriores dentro de uma planificação com orientação de desempenho aos eventos mais importantes. É nesta fase também que os exercícios mais gerais e trabalhos de força com pesos farão grande parte da preparação;

Movimentação:

- Combinações de todas as movimentações anteriores, tendo como objetivo o domínio da distância do combate e as combinações dos trabalhos anteriores;

Educativos:

- Trabalhos na curta distância e no clinch;

Sistema defensivo:

- Aperfeiçoar ao máximo todas as técnicas trabalhadas anteriormente e defesas na curta distância;

Técnicas principais:

- Trabalho na curta distância e clinch,
- Empurrar realizar técnicas de ataque ou contra-ataque;
- Trabalhos de defesa e esgrimas de mão no clinch;

Simulação de luta:

- Simular rounds de luta baseado em adversários específicos da categoria ao qual estará inserido, desenvolver na máxima potencialidade os trabalhos táticos de reação e os situacionais, preparando assim o atleta para as maiores incidências do combate.

8 Princípios norteadores da formação do educador

8.1 O papel do treinador

Para discutirmos os conceitos do papel do treinador é necessário caracterizá-lo dentro do ambiente em que atua, sendo distinto o papel no esporte de rendimento ou profissional de sua atuação no ensino da modalidade ou arte marcial, cada qual guiado por diretrizes específicas. Para uma compreensão mais aprofundada das inúmeras diferenças e demandas sociais impostas, alguns pontos devem ser destacados e esclarecidos.

Para o esporte de alto rendimento uma particularidade deve estar bastante clara: o trabalho de uma equipe altamente competitiva não se confunde com as atividades do professor do esporte participativo ou iniciação esportiva (Assumpção, 2014). Educação Física é uma coisa, esporte de alto rendimento é outra, da mesma maneira que o trabalho de iniciação esportiva ou marcial deve ter uma óptica particular sobre esta etapa.

O esporte participativo, ou de iniciação segue a lógica do desenvolvimento do 'ser' de maneira plural, onde as experiências adquiridas com a prática serão o principal foco. A manifestação ocorre no princípio do prazer lúdico que tem como finalidade o bem-estar social dos seus praticantes. Pode-se dizer que o esporte-participação, por ser a dimensão social do esporte mais inter-relacionada com os caminhos democráticos, é responsável pelo lazer em horas vagas e um refúgio do cotidiano, voltados a promoção da saúde e educação corporal de maneira geral. É neste seguimento onde todos os praticantes começam no taekwondo; geralmente a procura traz em seu objeto a promoção da saúde ou o auxílio educacional através da disciplina do esporte. As regras a serem seguidas auxiliam no comportamento social e na interação com a comunidade de maneira geral, entretanto, as artes marciais trazem em suas raízes ideológicas um foco ainda maior dentro deste segmento, isso deixa claro porque é imprescindível que alguns traços do esporte na iniciação estejam bastante amadurecidos no pensamento dos treinadores. Na complexidade infinita do mundo social, interações se articulam. As pessoas exercem influência umas sobre as outras, algumas muito importantes outras nem tanto.

Essas afirmações devem ser absorvidas pelos profissionais que fazem a iniciação da modalidade, entendendo a responsabilidade de suas ações, pois quanto maior for o valor de suas ações maior a influência, portanto maior importância para as pessoas, o qual a sociologia dá o nome a este fenômeno de "outros significativos".

O "outro significativo" é aquele capaz de influenciar mais profundamente nossos pensamentos, sentimentos e ações. Para uma criança, por exemplo, a mãe provavelmente será o "outro significativo" mais importante em seus primeiros anos de vida. No mundo do esporte um personagem de muito significado e fundamental importância, que influencia a conduta de

todos os envolvidos direta e indiretamente, nas atividades esportivas é o professor/treinador (Dubar, 2005). Pelas funções que desempenha, pelas responsabilidades que assume, ele pode ser entendido com um outro significativo, pois é capaz de influenciar enormemente a vida do praticante, e o fato é que antes da função específica de técnico este profissional é um Educador, e, portanto, um facilitador de um processo de aprendizagem, mostrando os caminhos corretos não apenas para o desenvolvimento global motor e fisiológico, mas também moral, civil e ético. A ele é outorgada a responsabilidade social de preparar pessoas para a sociedade, e isso passa necessariamente pelos valores que o ambiente esportivo permeia. Aqui cabe a referência direta sobre os valores olímpicos que ideologicamente surge de uma filosofia que busca a educação completa dos jovens e os princípios que permeiam o taekwondo (cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável).

Esses valores éticos como: honestidade, respeito, lealdade, justiça, compromisso e integridade formam uma estrutura essencial para a convivência entre o treinador, os atletas, pais e instituições esportivas, portanto a responsabilidade do treinador vai além dos recursos de aprimoramento técnico. De fato, dentro do ambiente da prática desportiva de crianças e jovens, os treinadores influenciam fortemente a natureza e a qualidade das experiências desportivas.

Enfim, o papel do treinador perpassa por uma gama de atividades, com finalidades de formação não só desportiva, mas também pessoal e social, sendo crucial desenvolver competências educacionais, fomentar o espírito crítico e colocar o aluno como agente principal da própria aprendizagem; são eixos basilares na formação em longo prazo. Lembre-se que estamos sendo avaliados a todo o momento e as pressões sociais sofridas pelos treinadores, principalmente com as expectativas dos praticantes, administradores, associações, diretorias, demais treinadores, parentes, meios de comunicação, redes sociais irão influenciar o trabalho do técnico e educador.

8.2 Qualidades de um grande treinador

Um bom treinador é positivo, entusiasta, solidário, confiante, focado, orientado para objetivos, conhecedor, observador, respeitoso, paciente e um comunicador claro. Apresentamos as 10 qualidades-chave (Taekwondo Canada, 2008) de um grande treinador:

1. Compreende o esporte e lidera pelo exemplo:

Para ser capaz de ensinar com eficácia, o treinador deve ter um conhecimento profundo do esporte, desde as habilidades fundamentais até as táticas e estratégias avançadas. Os treinadores podem ter experiência de jogo, mas nem todos os ex-atletas são bons treinadores.

Os treinadores devem planejar a temporada, conhecer a natureza progressiva da adaptação do treinamento, conhecer as regras e fornecer um ambiente simples e estruturado para o sucesso dos atletas. Planejar - Preparar - Ensaiar - Desempenhar - Competir são a essência de um bom Treinador. Um bom treinador deve ter uma qualificação reconhecida pelo corpo diretivo para seu esporte. Nem todo grande treinador terá a qualificação de nível superior, mas todo treinador deve ter alguma qualificação.

2. Esponja para o conhecimento / Pensador profundo / Visionário.

Embora um bom treinador saiba muito sobre o(s) esporte(s), ele deve continuar a aprender e desenvolver novas técnicas de treinamento. Manter-se atualizado e informado sobre novas pesquisas, treinamentos e tudo o que apoia o processo de treinador. Comparecer a clínicas e acampamentos de treinador e buscar dicas de outros treinadores e atletas é sinal de um grande treinador. Assistir a vídeos, ler livros e estudar periódicos também pode ser útil. Assistir a aulas em uma variedade de assuntos, como psicologia do esporte, nutrição e fisiologia do exercício, é uma ótima ideia e está prontamente disponível para qualquer treinador que queira crescer e melhorar.

3. Compartilha o conhecimento / Educa os outros.

Obter conhecimento é importante, mas ter confiança para compartilhar e buscar as opiniões de outras pessoas, especialmente aquelas fora do seu esporte, é uma qualidade fundamental. Ficar feliz em experimentar coisas novas e ideias diferentes na busca por melhorar o desempenho. Os melhores treinadores entendem claramente que estão lá para educar os atletas. A maioria dos atletas passa a maior parte do tempo treinando por conta própria, portanto, quanto mais eles realmente entenderem o que estão fazendo e por que estão fazendo isso, melhor irão treinar e praticar.

4. Altamente energizado e motivador.

O treinador de sucesso é um motivador com atitude positiva e entusiasmo pelo esporte e pelos atletas. A capacidade de motivar e inspirar faz parte da fórmula do sucesso. Fazer com que os atletas acreditem em si mesmos e se realizem é muito mais fácil de alguns treinadores do que de outros. O treinador que sabe motivar é capaz de gerar o desejo de se destacar em seus atletas. A motivação pode significar manter a prática divertida, renovada e desafiadora. Ao motivar um jogador, um bom treinador enfatiza a tentativa de atingir as metas de desempenho, não as metas de resultado. O técnico deve certificar-se de que os atletas entendam que você pode controlar completamente seu próprio esforço e treinamento, mas não pode controlar o que seu oponente faz ou o resultado de cada partida. Diversão e prazer são os pilares do treinador de sucesso.

5. Conhece o atleta.

Valorizar e respeitar esse relacionamento e estar ciente das diferenças individuais dos atletas é um ingrediente importante na excelência do treinador. Gritos e outras manifestações emocionais podem funcionar para alguns atletas, mas podem ter um efeito devastador em outros. A individualização da comunicação e da motivação para atletas específicos é vital para o sucesso. Prestar atenção às emoções, pontos fortes e fracos do atleta é responsabilidade de um bom treinador. Entender que cada atleta é diferente e ter diferentes maneiras de receber informações de treinamento é a chave para um bom treinamento, especialmente em um jogo de equipe.

6. É um comunicador e professor eficaz.

O treinador eficaz é aquele que se comunica bem e transmite credibilidade, competência, respeito e autoridade. Um treinador deve ser capaz de explicar as ideias com clareza. Comunicação clara significa estabelecer objetivos definidos, dar feedback direto e reforçar as mensagens-chave. Reconhecer o sucesso também é essencial para uma boa comunicação. A linguagem é uma parte fundamental e manter tudo simples e de fácil compreensão é um sinal de um treinador de sucesso.

7. É um bom ouvinte.

Parte da comunicação eficaz é ouvir. Um treinador deve ser um ouvido compassivo e deve receber comentários, perguntas e contribuições dos atletas. O técnico eficaz buscará ativamente informações dos atletas e trabalhará em um ambiente onde os atletas são incentivados a apresentar ideias e pensamentos. Finalmente, o bom treinador será flexível e usará o feedback do atleta para modificar o plano de treinamento, se necessário.

8. É disciplinado, forte em caráter e integridade.

Os atletas precisam aderir a um conjunto razoável de regras dentro e fora do campo e, se estas forem ignoradas, o técnico é responsável pela disciplina. A confiança entre o atleta e o técnico é de suma importância em todos os momentos e essencial para o sucesso do treinador - a confiança vem da qualidade das ações tanto do técnico quanto do jogador. O técnico eficaz declara claramente um código de conduta inicial e o segue. Quando as violações ocorrem, a disciplina deve seguir. As evidências sustentam que, para que a disciplina mude o comportamento de maneira eficaz, ela deve ser moderada, imediata e consistente. Comprometido com a integridade individual, valores e crescimento pessoal.

9. Lidera pelo exemplo com atitude muito elevada em relação ao trabalho árduo.

O treinador eficaz também dá o exemplo. Um bom treinador segue as mesmas regras que espera dos atletas. Um treinador que deseja respeito também deve mostrar respeito. Um

técnico que espera que os atletas permaneçam positivos precisa mostrar uma atitude positiva. O técnico que deseja que os atletas ouçam também deve ouvir os atletas.

10. Mostra compromisso e clara paixão pelo esporte.

Os melhores treinadores estão na profissão porque a amam. Além de estar fortemente comprometidos com o esporte e o sucesso, os melhores treinadores demonstram um claro compromisso em zelar pelo melhor interesse de cada atleta. Ser treinador é um trabalho 24 horas por dia, sete dias por semana, 365 dias por ano, pois os melhores vivem e dormem na arte do “coaching”. Você deve ser capaz de pensar em todos os cenários possíveis e permitir que o atleta tenha o melhor desempenho quando a pressão estiver no seu máximo.

9 Documentos complementares

Este documento foi desenvolvido para ser um norteador dos aspectos relacionados ao treinamento de competição. É necessário clareza para construir a visão do treinador ao longo de sua explanação e aplicação. Para saber mais podem ser acessados documentos complementares:

[CBTKDEduca – O portal de conhecimento do taekwondo brasileiro](#)

Taekwondo para todos! Programa de Treinamento a Longo Prazo

[Cursos técnicos e táticos para formação e competição](#)

Referências

Assumpção, L. O. (2014). Sociologia do Esporte. Em I. O. Brasileiro, Curso de Esportes de Alto Rendimento. Rio de Janeiro: Comitê Olímpico Brasileiro.

Balyi I., Way R., Higgs C. (2013). Long-term athlete development. Champaign: Human Kinetics.

Dubar, C. (2005). A socialização: construção das identidades sociais e profissionais. Tradução: Andréa Stahel Monteiro da Silva. São Paulo: Martins Fontes.

Mavi Var, S. (2018). Technical analysis of 2007 and 2017 world taekwondo women and men championship finals. Turkish Journal of Sport and Exercise.

Taekwondo Canada. (2008). Taekwondo for life - Long-Term Athlete Development. Toronto: National Coaching Certification Program.