

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº16/2020)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 9 de junho de 2020

Assunto: **TREINOS DAS SELEÇÕES NACIONAIS (Atletas e Treinadores)**  
**ESTÁGIOS TÉCNICOS DE FORMAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO (Atletas e Treinadores)**  
**PSICOLOGIA (Atletas, Treinadores e Pais)**  
**ÉTICA E KARATE-DO (Atletas, Treinadores e Pais)**

Exmos. Srs.,

No âmbito do Departamento de Seleções, preparamos um programa de atividades diversificado para **atletas, treinadores e encarregados de educação**, a realizar no próximo dia **20 de junho** (sábado), procurando desta forma ajudar a mitigar as dificuldades pelas quais estamos a todos a passar. Para esta iniciativa, incluímos o tema da **ÉTICA** da campanha **KaratExemplo** com a participação especial dos formadores Abel Figueiredo e Bruno Rosa.

Os critérios de participação estão mencionados em cada uma das atividades.

### PROGRAMA DE ATIVIDADES ESPECÍFICO

#### **A) TREINOS DA SELEÇÃO NACIONAL / PARA-KARATE**

09:00 – 10:00 **KATA** (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)  
09:15 – 10:15 **KUMITE** (Cadetes e Juniores / Sub21 e Seniores)

#### Critérios de participação:

- 1) Atletas que integraram a SN no 11º Campeonato do Mundo (Chile 2019) e no 47º Campeonato da Europa (Hungria 2020);
- 2) Atletas convocados para integrar a SN no 55º Camp. da Europa (Baku 2020);
- 3) Atletas de Para-Karate que integraram os treinos nacionais de seleção em 2019-2020.

#### **B) ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL DE ESPECIALIZAÇÃO**

10:15 – 11:15 **KATA** (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)  
10:30 – 11:30 **KUMITE** (Cadetes e Juniores)  
15:45 – 16:45 **KUMITE** (Sub21 e Seniores)

#### Critérios de participação:

- 1) Atletas que integraram os treinos regionais de seleção em 2019-2020;
- 2) Outros praticantes federados.

#### **C) ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL DE FORMAÇÃO**

15:45 – 16:30 **KATA** (Infantis até 9 anos)  
16:45 – 17:30 **KUMITE** (Infantis até 9 anos)

16:00 – 16:45 **KATA** (Iniciados e Juvenis 10-13 anos)  
17:00 – 17:45 **KUMITE** (Iniciado e Juvenis 10-13 anos)

Critérios de participação:

- 1) Atletas que participaram no Projeto de Prospecção e Detecção de Talentos em 2018-2019 e 2019-2020;
- 2) Atletas que integraram os treinos regionais de seleção em 2019-2020;
- 3) Outros praticantes federados.

## D) ÉTICA E KARATE-DO

11:45 – 12:45 **DA ÉTICA À RESPONSABILIDADE SOCIAL E COMUNITÁRIA**  
Valências e oportunidades para o Karate (Atletas, Treinadores e Pais)  
14:15 – 15:15 **ÉTICA E KARATE-DO** (Atletas, Treinadores e Pais)

Critérios de participação:

- 1) Atletas, Treinadores e Pais com ligação às seleções nacionais e regionais;
- 2) Outros agentes desportivos federados.

## E) PSICOLOGIA APLICADA AO KARATE

18:00 – 19:00 **A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO DESPORTO**  
Aspetos emocionais e motivacionais no Karate (Atletas, Treinadores e Pais)

Critérios de participação:

- 3) Atletas, Treinadores e Pais com ligação às seleções nacionais e regionais;
- 4) Outros agentes desportivos federados.

**O processo de inscrição nas atividades propostas, deve respeitar o preenchimento do formulário Google, impreterivelmente, até ao próximo dia 17 de junho, pelas 23h, clicando no link respetivo que apresentamos:**


- **ATLETAS / PRATICANTES** (<https://forms.gle/XpCpQ3zDdBsiKE5R6>)
- **TREINADORES** (<https://forms.gle/X2atojC8A1EHCZU29>)
- **ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO** (<https://forms.gle/CLi7nkww7JrpX1Vp9>)

O link para aceder a cada sessão, será enviado no próximo dia 19 de junho, até às 22h para o email registado no ato da inscrição (**verificar o correto preenchimento de email**).

Para as atividades é **obrigatório o uso de KarateGi**, exceto para os módulos de Ética e Psicologia. Aconselhamos os participantes a ingressar no zoom, aproximadamente 10' antes do horário previsto. Lamentamos, mas não será permitida a participação nas atividades com o sistema de vídeo desligado.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)