

---

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº36/2019)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 4 de junho de 2019

Assunto: **Projeto de Prospeção e Detecção de Talentos**

**Treino Aberto dos Escalões de Formação – Iniciado e Juvenil (8 de junho)**

Exmos. Srs.,

No âmbito do projeto de prospeção e deteção de talentos divulgado oportunamente pelo departamento de seleções, ofício nº 4/2019, de 24/01/2019, vamos promover um **Treino Aberto dos Escalões de Formação – Iniciado e Juvenil**, no próximo dia **8 de junho**, no Pavilhão da Caldeira, Rua de Leiria, 3100-435 Pombal, conforme condições específicas abaixo designadas.

Na génese deste projeto de prospeção e deteção de talentos da federação procuramos garantir o respeito pelas etapas de crescimento e desenvolvimento dos atletas, adaptá-las às características individuais dos mesmos e apoiados nas diversas áreas científicas ligadas ao processo de treino a longo prazo.

Com este projeto pretendemos proporcionar mais-valias aos agentes desportivos da modalidade, implementar um conjunto de medidas que cheguem de forma construtiva, organizada, sistematizada e planeada a grupos de atletas em formação.

Pretendemos identificar e implementar as medidas consideradas oportunas na aquisição de competências transversais que garanta uma carreira desportiva a longo prazo e preferencialmente a obtenção de elevada performance competitiva na fase adulta.

Acreditamos que o investimento em contexto de grupo e sob condições semelhantes poderá aumentar exponencialmente o potencial do sucesso do mesmo no futuro.

### **Critério de integração no Treino Aberto dos Escalões de Formação FNKP**

- 1) Atletas federados do escalão **iniciado (10-11 anos)** ou **juvenil (12-13 anos)**, em Kata ou Kumite, que reúnam condições de exceção de âmbito físico, técnico, tático, psicológico e sócio-cultural, conforme parâmetros de avaliação.

### **Para a avaliação das condições técnico-desportivas serão considerados os seguintes parâmetros:**

- 1) Avaliação do fator de treino físico, capacidades coordenativas (agilidade, coordenação, equilíbrio e destreza) e capacidades condicionais (flexibilidade muscular e articular, velocidade de execução, velocidade de reação, força rápida, impulsão vertical e horizontal)
- 2) Avaliação do fator de treino técnico, posição base fundamental kihon-kata (zenkutsudachi e shikodashi), posição do trem superior (organização postural do tronco, cabeça e orientação dos MS e mão), e posição base fundamental em Kumite (organização segmentar, postura do tronco, cabeça, grau de flexão e orientação dos MI, amplitude entre os membros, grau de flexão e orientação dos MS)
- 3) Avaliação do fator de treino tático, (análise e tomada de decisão em ações duais simples)
- 4) Avaliação do fator de treino psicológico (capacidade motivacional para integração e manutenção no projeto, o próprio, treinadores, dirigentes, pais e professores)

- 5) Avaliação do fator de treino social a axiológico (nível de rendimento escolar, rendimento desportivo, ambiente familiar, relacionamento entre pares e cumprimento de regras)

Os treinadores devem acompanhar os seus atletas de KARATEGI, coadjuvando a equipa técnica na aplicação dos conteúdos, conforme programa apresentado.

## PROGRAMA


12:00 – 13:00 KATA  
13:00 – 14:00 KUMITE  
  
18:00 – 19:00 KATA  
19:00 – 20:00 KUMITE

Os atletas estão obrigados a ter seguro e exame médico desportivo atualizado, assim como, a munir-se de **todas as proteções obrigatórias**, previstas em regulamentação própria.

Aproveitamos para informar que o Projeto de Prospeção e Detecção de Talentos terá nova ação no próximo mês de julho.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)