



# **Fórum de Formadores 2013**

## **DESAFIOS NA FORMAÇÃO**

**Bruno Avelar Rosa**  
**Departamento de Formação**  
**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL**

# INTRODUÇÃO

---



O Programa de Formação 2012-2015 como ponto de partida:

- Observar o que foi feito.
- Analisar o ponto da situação.
- Perspetivar o futuro.

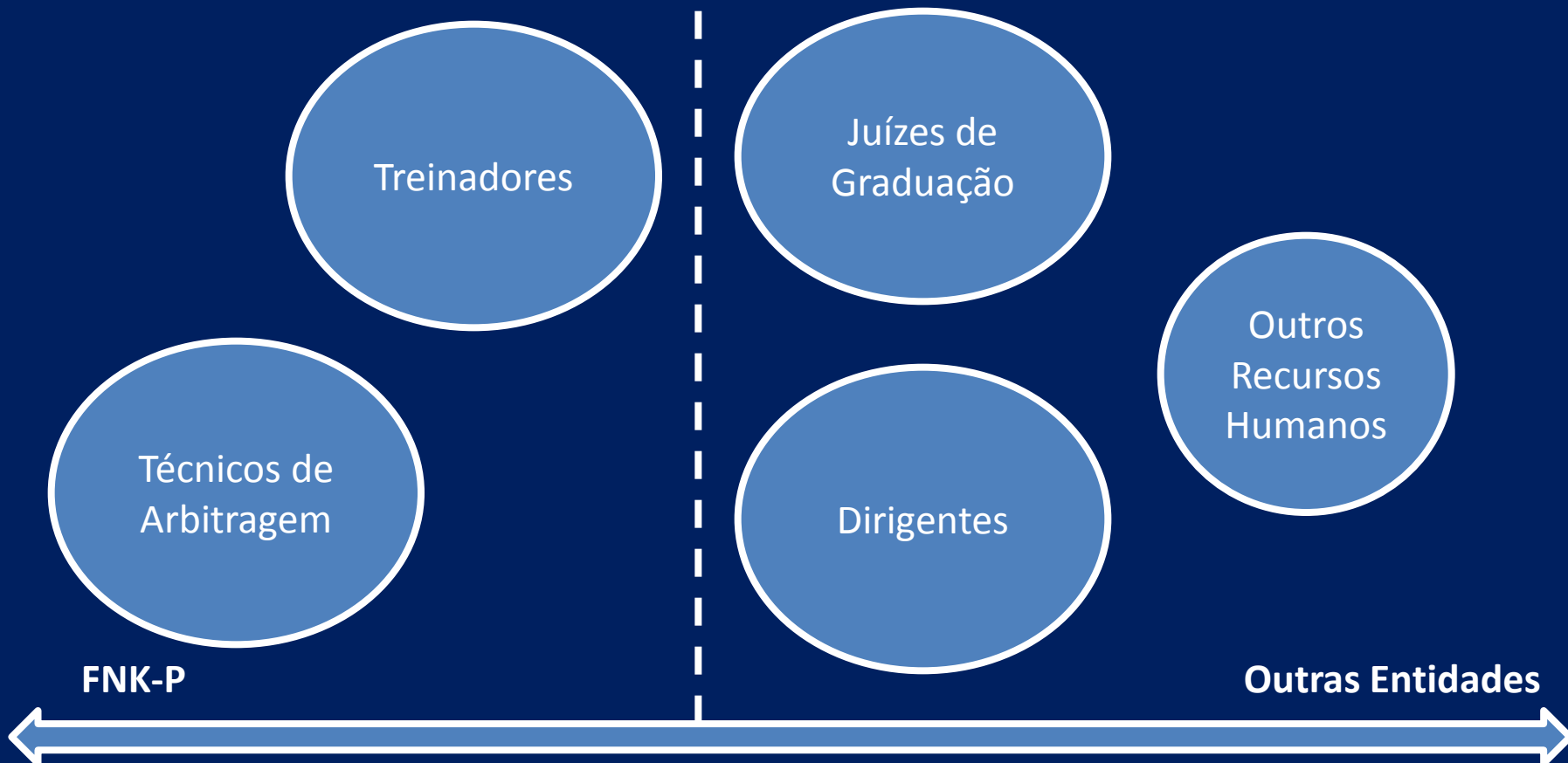


# INTRODUÇÃO



## RESPONSABILIDADE NA INTERVENÇÃO FORMATIVA

Até 2012 – Responsabilidades Pré-determinadas

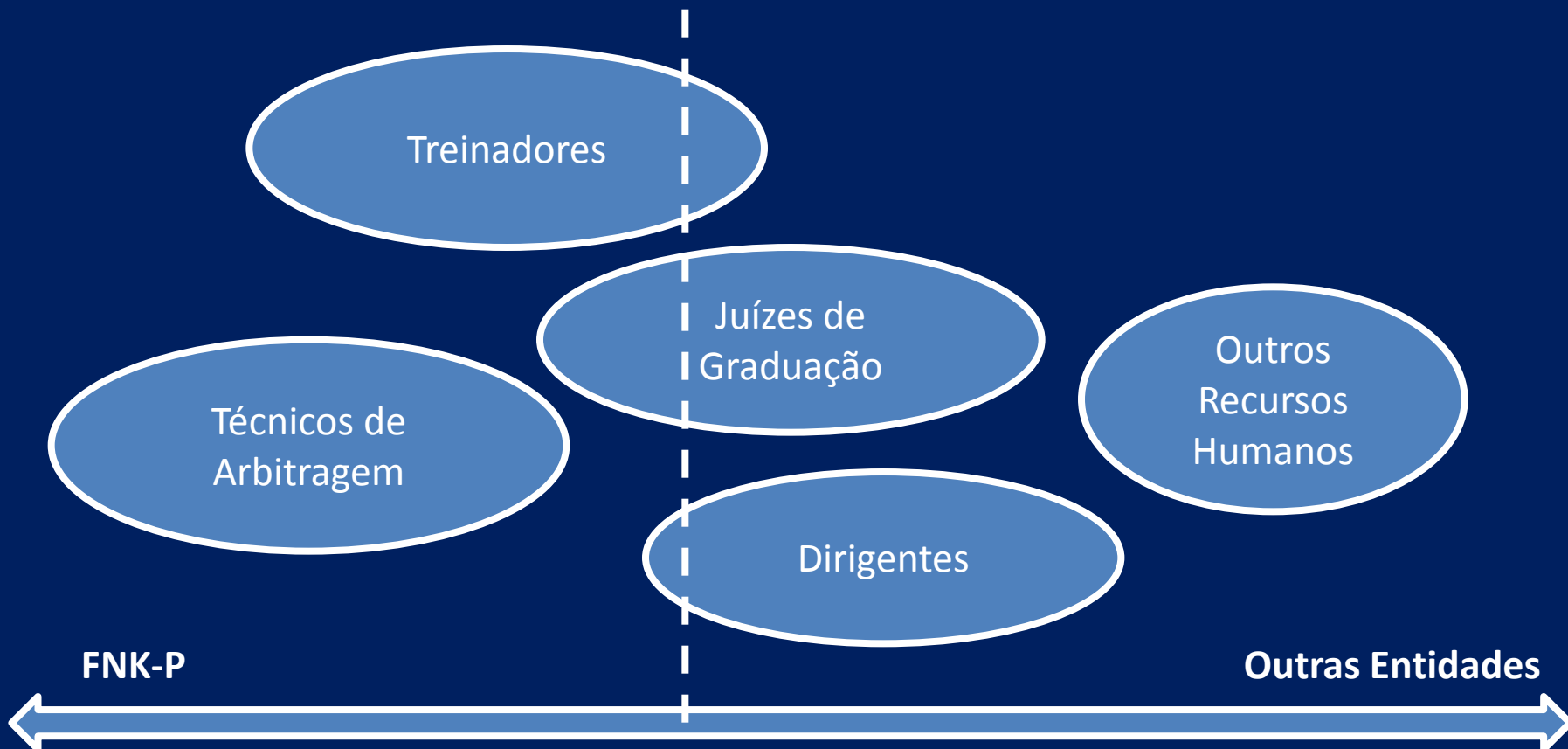


# INTRODUÇÃO



## RESPONSABILIDADE NA INTERVENÇÃO FORMATIVA

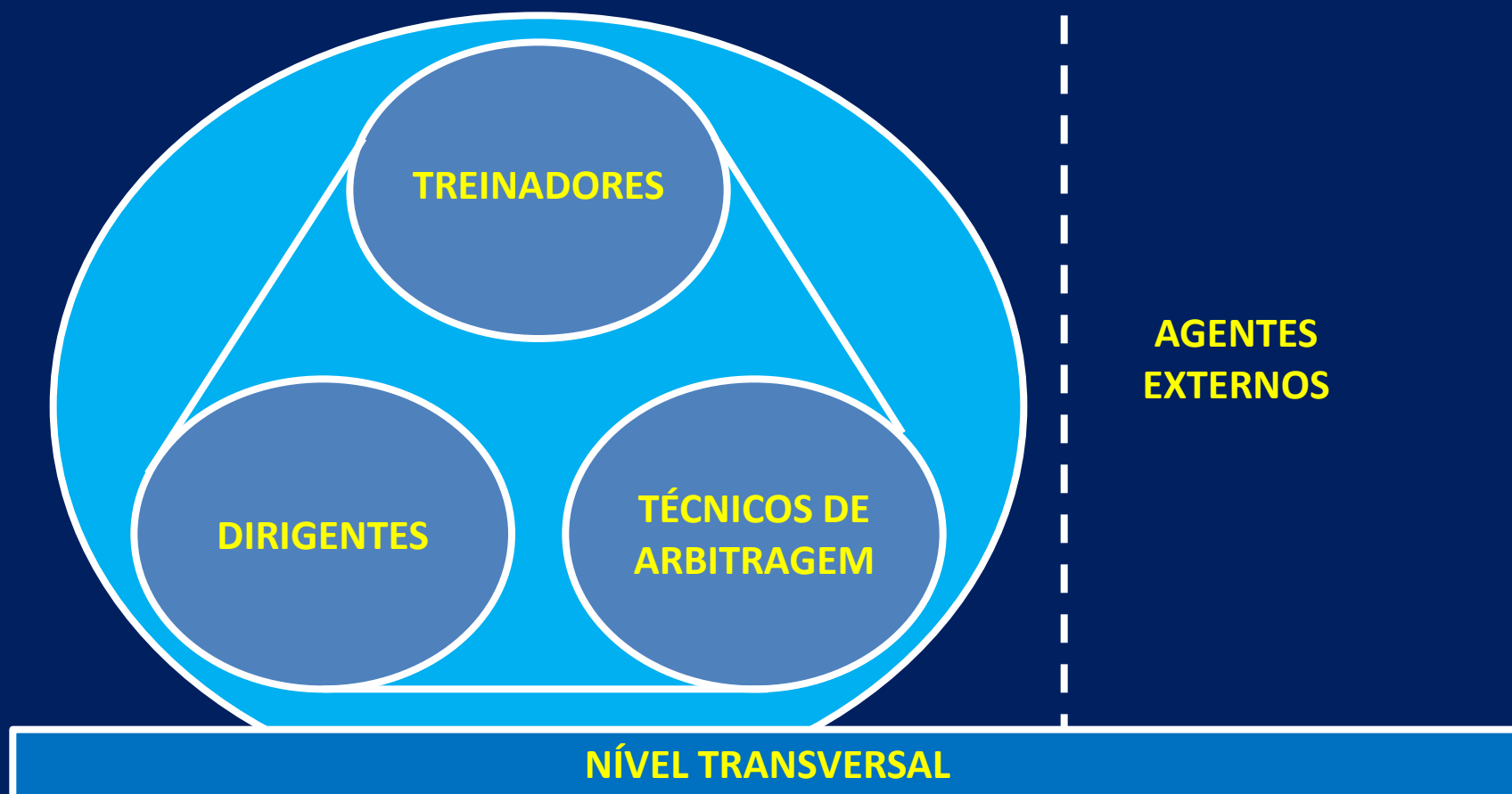
A partir de 2012 – Novas Responsabilidades (partilhadas)



# INTRODUÇÃO



## ÁREAS DE INTERVENÇÃO 2012-2015

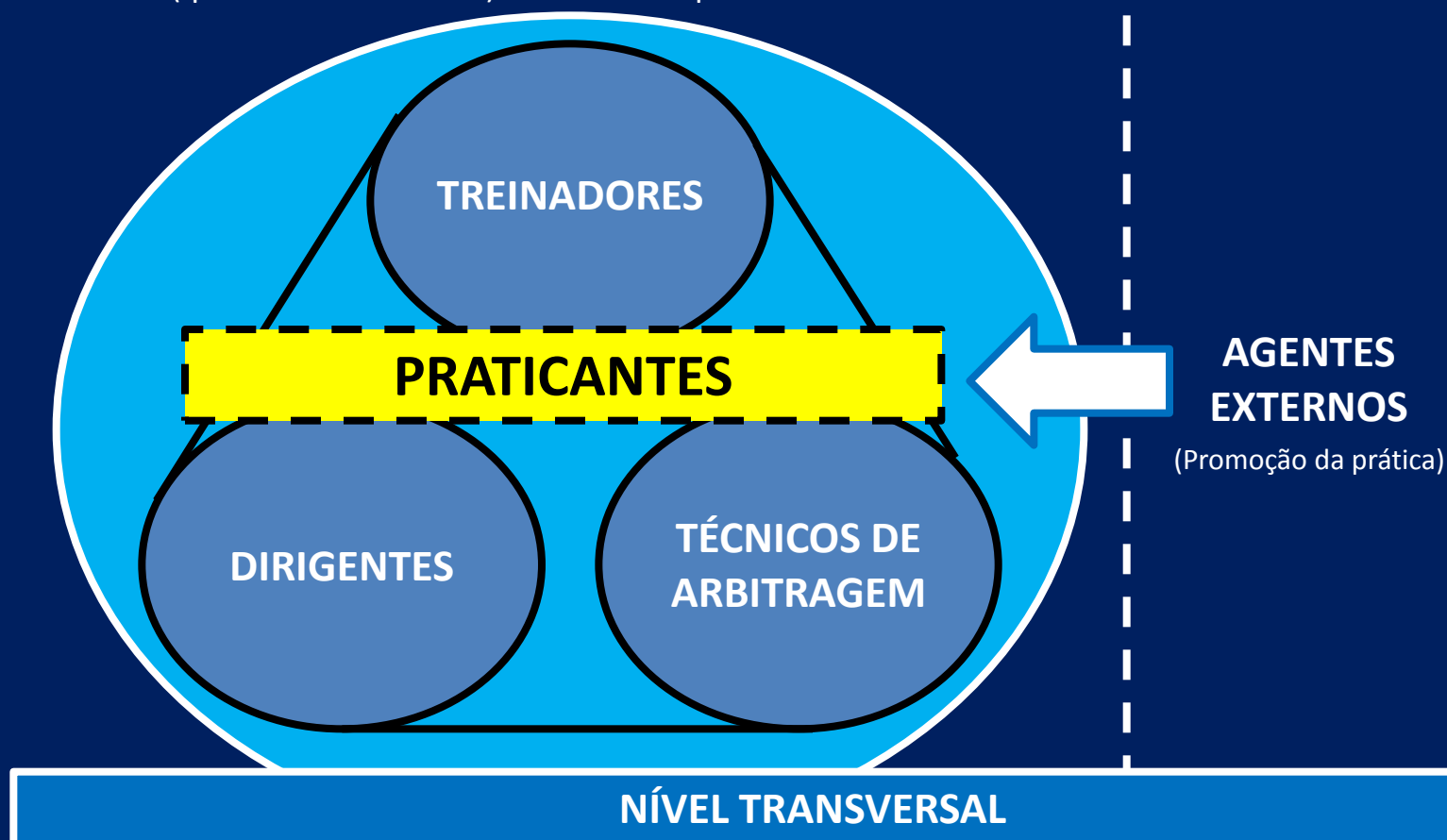


# INTRODUÇÃO



## ÁREAS DE INTERVENÇÃO 2012-2015

Praticantes (qualidade e aumento) como eixo implícito.



# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |



# 1. TREINADORES

---



## 1. Programa Nacional de Formação de Treinadores



- 2. Jogos Lúdico-Desportivos
- 3. Juizes de Graduação

# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

Componente Geral de Formação

Componente Específica de Formação

### ESTÁGIO

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

Formação Contínua Geral

Formação Contínua Específica

# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

#### COMPONENTE GERAL DE FORMAÇÃO

Componente Específica de Formação

- Tentativa de organização conjunta com as outras Federações de AM&DC com UPD.
- Assunção da responsabilidade pela FNK-P.

### ESTÁGIO

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

Formação Contínua Geral

Formação Contínua Específica

# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

Componente Geral de Formação

**COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO**

### ESTÁGIO

- Organização das Etapas de Desenvolvimento do Praticante, dos Referenciais de Formação e dos Conteúdos de Formação por parte da FNK-P.

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

Formação Contínua Geral

Formação Contínua Específica

# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

Componente Geral de Formação

**COMPONENTE ESPECÍFICA DE FORMAÇÃO**

### ESTÁGIO

- Regulamento de Estágio.
- Cooperação Associações/FNK-P

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

Formação Contínua Geral

Formação Contínua Específica

# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

Componente Geral de Formação

Componente Específica de Formação

### ESTÁGIO

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

#### FORMAÇÃO CONTÍNUA GERAL

Formação Contínua Específica

- FNK-P não assume interesse na sua organização.
- FNK-P tem estabelecidos protocolos com vista à facilitação do acesso dos treinadores a entidades formadoras acreditadas pela DGERT.

# 1. TREINADORES

---



Protocolos já assinados



Em discussão...



# 1. TREINADORES

---



## 1. PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

### CURSOS

Componente Geral de Formação

Componente Específica de Formação

### ESTÁGIO

### FORMAÇÃO CONTÍNUA

Formação Contínua Geral

#### FORMAÇÃO CONTÍNUA ESPECÍFICA

- Organização de **Quadro de Referência Curricular** 2012-2015.
- Parceria com a ANTK.



| <br>FEDERAÇÃO NACIONAL<br>PORTUGAL<br><br> | Física                                                                                                                                                                            | Técnica                                                         | Tática                                                       | Psicologia                                                                      | Social                                           | Transversal                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>2012</b><br><b>2013</b>                                                                                                                                                                              | Ritmo e Tempo na Coordenação Motora - Potencial da utilização de música no treino de Karaté                                                                                       | Ciência em Prática – Análise Cinesiológica e Treino do Mae-Geri |                                                              | “KaratÉquipa”: dinâmicas grupais, gestão de conflitos e traços de personalidade | Fundamentos Históricos e Filosóficos do Karate   | Alfabetização Motora & Especialização Desportiva                   |
| <b>2013</b><br><b>2014</b>                                                                                                                                                                              | Ritmo e Tempo na Coordenação Motora - Potencial da utilização de música no treino de Karaté<br><br>Treino Funcional e Potencial da Utilização do GymStick para o Treino de Karate | Ciência em Prática – Análise Cinesiológica e Treino dos Tsuki   |                                                              | “KaratÉquipa”: dinâmicas grupais, gestão de conflitos e traços de personalidade | Fundamentos Históricos e Filosóficos do Karate   |                                                                    |
| <b>2014</b><br><b>2015</b>                                                                                                                                                                              | Treino Funcional e Potencial da Utilização do GymStick para o Treino de Karate                                                                                                    | Técnica e Postura no Kata – Análise e Processo de Treino        | Tática e Estratégia no Kumite – Análise e Processo de Treino |                                                                                 | Escolas de Karate – Convergências e Divergências | Perfil Morfológico, Fisiológico e Psicológico do Karateka de Elite |

# 1. TREINADORES

---



## Formação em Socorrismo



### Protocolo estabelecido!

5% desconto para praticantes/treinadores federados

5% desconto para Clubes/Associações que façam a requisição da formação  
(garantindo 10 formandos)

# 1. TREINADORES

---



1. Programa Nacional de Formação de Treinadores
2. Jogos Lúdico-Desportivos



3. Juizes de Graduação

# 1. TREINADORES

---



## 2. JOGOS LÚDICO-DESPORTIVOS DE KARATE

- **Repensar o modelo competitivo!**
  - Enquadramento formal & informal
  - Enquadramento lúdico & rendimento
  - Enquadramento federativo & associativo
  - Tarefas a considerar (padronização, eficácia)
- **Repensar o modelo participativo!**
  - Número de vezes em que cada jovem atleta está em situação competitiva (por competição, por época)?
  - Criação de “ligas” com encontros calendarizados?
- **Repensar o modelo organizacional!**
  - Plataformas Municipais inter-associativas?
  - Plataformas Regionais inter-associativas?
  - Escola de Talentos?
  - Responsabilidade da FNK-P na organização de Encontros Lúdicos de Karate (-12 anos) como meio de iniciação à competição?

# 1. TREINADORES

---



1. Programa Nacional de Formação de Treinadores
2. Jogos Lúdico-Desportivos
3. **Juizes de Graduação**



Desenho de Marco Bracciani

# 1. TREINADORES

---



## 3. JUIZES DE GRADUAÇÃO

### **Necessidade de Determinar Competências**

- De que estamos a falar quando falamos de um 1º Dan de Karate?
- Que conteúdos devem ser assumidos, transversalmente às escolas, para cada graduação?

### **Necessidade de Desenvolver Competências de Observação e Avaliação**

- Que critérios devem ser assumidos na avaliação de graduações?
- Que competências formativas deverá ter o “avaliador”?

### **Necessidade da FNK-P Dar Resposta às Especificidades**

- A Federação deve dar resposta às necessidades de progressão dos praticantes graduados? Pensemos em atletas, Associações sem vínculo internacional, ...
- Que critérios? Que juizes?

# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

## 2. TÉCNICOS DE ARBITRAGEM

---



## 4. FORMAÇÃO DE TÉCNICOS DE ARBITRAGEM

- **Revisão curricular dos cursos**
  - Necessidade de considerar conteúdos complementares
    - Processos de Tomada de decisão
    - Gestão emocional
    - Dinâmica de grupos
    - ...
- **Interface Técnicos de Arbitragem/Treinadores**
- **Dinamização de Plataforma de Técnicos de Arbitragem**



# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

## 3. DIRIGENTES

---



## 5. DIRIGENTES DE KARATE – FORMAÇÃO INICIAL

- **Criação de Curso**
  - Perfil do Dirigente
  - Referenciais de Formação
  - Conteúdos de Formação
  - Dinamização Bolsa de Formadores

**1ª Edição prevista para 25/26 de maio.**

# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

## 4. AGENTES EXTERNOS

---



## 6. PROTOCOLOS COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Já estabelecidos:



## 4. AGENTES EXTERNOS

---



## 6. PROTOCOLOS COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

### Objetivos:

- Acesso e colaboração no âmbito da investigação (e posterior ação formativa)
- Cooperação no âmbito do PNFT (Formação Contínua Geral)
- Dinamização da modalidade no âmbito curricular e associativo
- Enquadramento de estágios no âmbito do treino
- Possibilidade de receber um estagiário em Gestão do Desporto com vista à sua intervenção no âmbito dos processos técnicos e administrativos.

## 4. AGENTES EXTERNOS

---

### 6. PROTOCOLOS COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

#### 1 Exemplo

#### “Avaliação de Padrões Cinesiológicos do Mae-Geri” (Investigação ESDRM)



## 4. AGENTES EXTERNOS

---



### 7. ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

- **Reforço da posição e participação do Karate nas Escolas**
  - Como atividade de Desporto Escolar
  - Como atividade Extra-Escolar
- **Realização de Manual “Karate na Escola” (PDF) destinado a professores de Educação Física**
  - Elaboração com base nos conteúdos da Componente de Formação Específica dos Cursos de Treinadores do PNFT
- **Previsão de Formação em Karate (50 horas) para Professores no âmbito do Conselho Científico-Pedagógico para a Formação Contínua**
  - Em dependência de outras instituições.
- **Abertura do Consultório Técnico**
  - Informação enviada para as Associações, SPEF, CNAPEF e APPEFIS



## 4. AGENTES EXTERNOS

---



### 8. INTERVENÇÃO EM TÉCNICOS PROCAFD

- Criação de formação a ser desenvolvida por entidade DGERT (Manz?) sobre **“Execução e Biomecânica das Técnicas de Batimento”** destinada a portadores da Cédula PROCAFD com responsabilidade na condução de aulas de “Body Combat” e afins.
- Responsabilidade na condução da formação por parte de Treinadores de Karate que, simultaneamente, sejam portadores da Cédula PROCAFD.
  - Necessidade de levantamento de interessados.





# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

## 5. NIVEL TRANSVERSAL

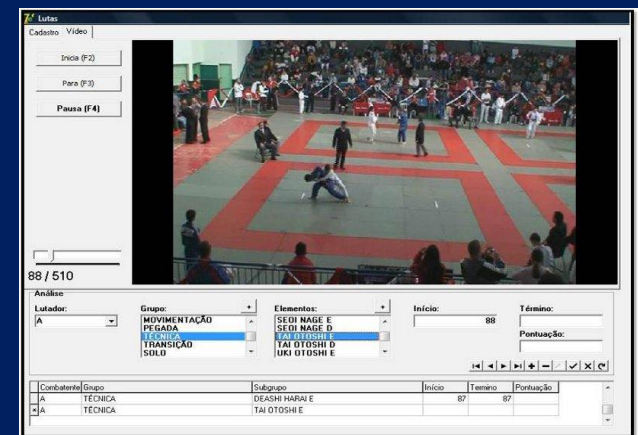


## 9. FORMAÇÃO TIC – FRAMI

- Software de análise técnico-tática de combates desenvolvido pela Universidade de São Paulo (Brasil) para o Judo.
- Adaptação da ferramenta para análise de jogos de Kumite.
- Criação de versão experimental que será validada pelos técnicos das Seleções Nacionais.
- 1ª Fase (elaboração das categorias técnicas e táticas de observação) – FEITO!
- 2ª Fase (criação da versão experimental da ferramenta) – Em processo.



**Grupo de Estudos e Pesquisas em Lutas,  
Artes Marciais e Modalidades de Combate**



# 5. NIVEL TRANSVERSAL



## 9. FORMAÇÃO TIC – CENTRO DE RECURSOS

Atualmente disponíveis

- **Documentação afeta à FNK-P**
  - Ações de Formação, Fóruns, Cursos
- **Projetos Institucionais**
  - 5 (Canadá, Espanha, Itália, México e WKF)
- **Teses**
  - Doutoramento (9), Mestrado (19), Licenciatura (11)
- **Artigos**
  - Publicados em Revistas (271), Atas e trabalhos académicos (74)
- **Livros (1)**
- **Links para Revistas e Grupos de Investigação**
  - Revistas da especialidade AM&DC (7), Números dedicados às AM&DC (6), Revistas de EF com artigos frequentes sobre Karate (2), Grupos de estudo e investigação (7)

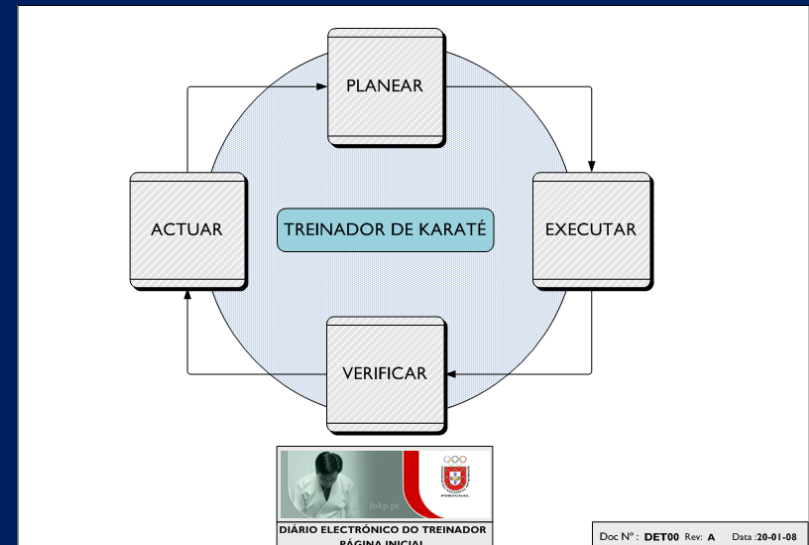


# 5. NIVEL TRANSVERSAL



## 9. FORMAÇÃO TIC – DoGest

- Parte da elaboração do “Diário Eletrónico do Treinador” desenvolvido no âmbito da Componente Específica de Formação dos Cursos de Treinadores do PNFT.
- Transferência da lógica formativa e utilitária e alargamento da ferramenta para o âmbito dos Dirigentes.



## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 9. FORMAÇÃO TIC – Micro(In)Formação

- Baseados nos Referenciais da Componente Específica de **Formação de Treinadores** e nos Referencias da **Formação de Dirigentes** e ainda nas **Regras de Arbitragem**.
- Colocação dos conteúdos em formato *Prezi* no site da FNK-P.

## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 9. FORMAÇÃO TIC – Formação Online

- Previsão de avançar com Cursos em regime semi-presencial em colaboração com a Gnosies.
- Cursos deverão estar enquadrados como conteúdo de dimensão intermédia entre os Cursos de Treinadores e as Ações de Formação Contínua.
- Previsão de cursos de 30 horas, maioritariamente não presenciais (plataforma Moodle).
- Incidência nos aspetos fundamentais e estruturantes dos Fatores Físico, Técnico, Tático, Psicológico e Sócio-Cultural.



## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 10. ÉTICA E FAIR-PLAY – CAMPANHA “KARATÉXEMPLO”

#### INICIATIVAS

##### Em Curso

- Promoção de Exemplos do Karate (14)
- Elaboração de Posters (20)
- “Para mim o Karate é...” (128)
- Videos motivacionais (1)
- Disponibilização de recursos (flyers, posters, emblemas, tshirts, info’s, calendário) – Regras no Dojo, Vestuário, Ritual de Saudação, Flyer institucional FNK-P/KaratÉxemplo



##### Previstas

- Promoção de Código de Conduta para Treinadores e Praticantes (com compromisso público das Associações, Clubes e Indivíduos)
- Gala “KaratÉxemplo” (1º aniversário – 5 outubro – Guimarães?)

## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 10. ÉTICA E FAIR-PLAY – CAMPANHA “KARATÉXEMPLO”



- Protocolo com a ONG Kids Kicking Cancer (em curso) que desenvolveu um programa de Karate para crianças internadas por razões oncológicas.
- Objetivo: Realização de aulas de Karate nos IPO de Porto, Coimbra e Lisboa
- Colaboração com “Acreditar – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro” e “Liga Portuguesa Contra o Cancro”.



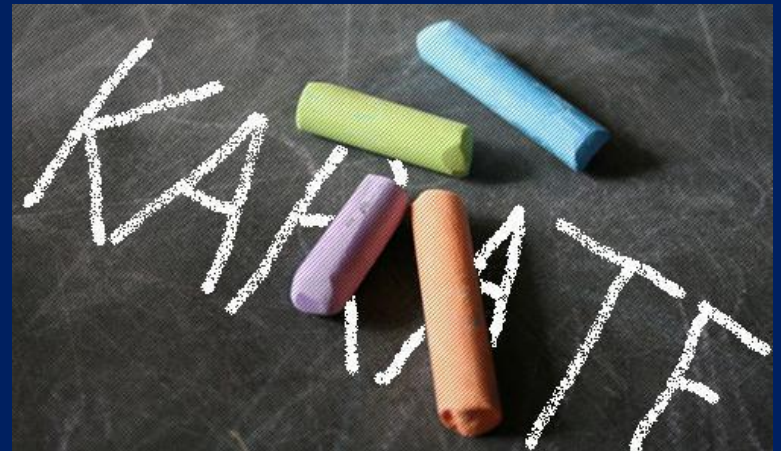
## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 11. BOLSA DE FORMADORES

- Realização de Reunião Anual (Fórum).
- Criação de Grupos e Metodologias de Trabalho em função das Unidades Temáticas lecionadas nos cursos de Treinadores, Dirigentes e Técnicos de Arbitragem



## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 12. FÓRUM DE TREINADORES

- Realização de Fórum Anual. 1ª edição prevista para 19 de maio.
- Parceria com a ANTK.
- Dinamização de grupos de discussão com publicação da respetiva ata e eventual posterior dinamização de grupos de trabalho nas temáticas em questão.
- Possibilidade de apresentação de comunicações e proposta de temáticas de discussão.
- Temáticas de discussão já previstas:
  - Modelo Competitivo
  - Juizes de Graduação
  - Dinamização dos Estágios PNFT
  - ...



## 5. NIVEL TRANSVERSAL

---



### 13. GRANDE EVENTO – FÓRUM EUROPEU

- Realização de Fórum ao abrigo do Campeonato de Europa de Cadetes-Juniores –Sub21 a realizar em Lisboa em fevereiro de 2014.
- Centrado na temática da formação de agentes de Karate.
- Participação dos Departamentos de Formação das diferentes Federações europeias presentes.



# ORGANIZAÇÃO

## ORGANIZAÇÃO



| ÁREAS DE INTERVENÇÃO                 | PROJETOS                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Coletivo “Treinadores”            | 1. PNFT                                             |
|                                      | 2. Promoção dos Jogos Lúdico-Desportivos Municipais |
|                                      | 3. Criação da Figura do “Juiz de Graduação”         |
| 2. Coletivo “Técnicos de Arbitragem” | 4. Formação de Técnicos de Arbitragem               |
| 3. Coletivo “Dirigentes”             | 5. Formação de Dirigentes                           |
| 4. Coletivo “Agentes Externos”       | 6. Ensino Superior                                  |
|                                      | 7. Ensino Básico e Secundário                       |
|                                      | 8. PROCAFD                                          |
| 5. Nível “Transversal”               | 9. Formação TIC                                     |
|                                      | 10. Ética e Fair-Play                               |
|                                      | 11. Bolsa de Formadores                             |
|                                      | 12. Fórum                                           |
|                                      | 13. Grande Evento 2014                              |

# ORGANIZAÇÃO

---



## ORGANIZAÇÃO

Detetada a necessidade de intervenção direta num 6º Coletivo.

| ÁREAS DE INTERVENÇÃO      | PROJETOS                                 |
|---------------------------|------------------------------------------|
| 6. Coletivo “Praticantes” | 14. Praticantes Ordinários               |
|                           | 15. Alto Rendimento e Seleções Nacionais |

# 6. PRATICANTES



## 14. PRATICANTES ORDINÁRIOS

- Difusão das atividades (estágios/eventos/provas) associativas que sejam abertas a praticantes de outras Associações através de espaço no site da FNK-P.
- Possibilidade de realização de eventos para praticantes organizados pela FNK-P?

**Estágio de Praticantes**

Responsabilidade Técnica:

Programa:

Preços:

Local:

Colaboração:

CANTK

FEDERAÇÃO NACIONAL PORTUGAL

IPDJ

## 6. PRATICANTES

---



### 15. ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

- Aproximação do Departamento de Formação ao Departamento de Seleções.
- Desenvolvimento de estudos académicos (e futuras publicações em nome da FNK-P), através de formadores da Bolsa, que utilizem como amostra os elementos das Seleções Nacionais.
  - Aproveitamento dos dados para o âmbito do treino das Seleções.
  - Realização de Ações de Formação com base nos resultados obtidos.
  - Em curso: Determinação do **“Perfil Morfológico, Fisiológico e Psicológico do Karateka de Elite – Seleções Nacionais da FNK-P”** (Nuno Almeida, Davide Gomes, Pedro Gouveia)
- Intervenção formativa junto das Seleções Nacionais.

## 6. PRATICANTES

---



### 15. ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### Intervenção Formativa



Utilização do GymStick





## 6. PRATICANTES

---



### 15. ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

#### Intervenção Formativa

**Coaching**

**Dr. António Sacavém**

Entretanto integrado como membro da Equipa Técnica das Seleções no âmbito do protocolo estabelecido com a FollowinGreat



# DESAFIOS DA FORMAÇÃO FNK-P

---



**SABEMOS DE ONDE VIMOS!**  
**SABEMOS ONDE ESTAMOS!**  
**SABEMOS PARA ONDE QUEREMOS IR!**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



KARATE  
FEDERAÇÃO NACIONAL  
PORTUGAL



Bruno Avelar Rosa ([formacao@fnkp.pt](mailto:formacao@fnkp.pt))  
Departamento de Formação  
FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE - PORTUGAL