

AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES

RITMO E TEMPO NA COORDENAÇÃO MOTORA

Potencial da Utilização de Música no Treino de Karate



Desenho de Marco Bracciani

7-8 de junho – Ponta Delgada

8-9 de junho – Horta

9-10 de junho – Angra do Heroísmo

Organização:



Colaboração:



ÂMBITO

A aplicação do novo Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) traz novas exigências relativamente à robustez da Formação Contínua de Treinadores. É cientes dessa responsabilidade que a Federação Nacional de Karate – Portugal (FNK-P), em conjunto com a Associação Nacional de Treinadores de Karate (ANTK) tem vindo a construir o denominado Quadro de Referência para a Formação Contínua Específica de Treinadores.

Este Quadro de Referência mapeia as áreas de intervenção da Formação Contínua, perspetivando as possibilidades concedidas pelo futuro Regulamento de Renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto a publicar sob a forma de Portaria no Diário da República. Em estreita relação com os Conteúdos da Formação Específica que consubstanciam a nova organização dos Cursos de Treinadores, o Quadro de Referência permitirá aos Treinadores participar no processo de Formação Contínua de forma sistematizada e curricularmente situada em relação aos seus Graus de acreditação.

No âmbito do Quadro de Referência Curricular da Formação Contínua Específica de Treinadores são considerados diferentes fatores: Físico, Técnico, Tático, Psicológico e Sócio-Cultural e Metodologias Transversais. É integrado no primeiro âmbito (Fator Físico) que surge a Ação de Formação subordinada ao tema do **“Ritmo e Tempo na Coordenação Motora – Potencial da Utilização de Música no Treino de Karate”**.

No seguimento da parceria desenvolvida entre a FNK-P e as Associações representantes da modalidade nas Regiões Autónomas para o âmbito da Formação, assumida enquanto forma de promoção das atividades desenvolvidas no Continente também nestas Regiões considerando o não aumento dos custos quer para a FNK-P quer para as Associações e treinadores locais, a organização, do ponto de vista logístico, fica a cargo da Associação anfitriã, neste caso, a Associação de Karate dos Açores (AKA).

A música é cada vez mais um elemento de grande importância no desenvolvimento do treino desportivo. Estudos científicos recentes comprovam que o fator musical aliado ao exercício físico maximiza performances devido aos seus efeitos motivacionais e marcação de intensidade de treino através do ritmo e tempos musicais.

O Karate não é exceção, servindo esta formação para abordar algumas formas de conexão entre a música e esta modalidade desportiva/marcial do ponto de vista da manipulação da intensidade e do ritmo nos diferentes exercícios de Karate.

OBJETIVOS

São 3 os objetivos considerados para a Ação de Formação **“Ritmo e Tempo na Coordenação Motora – Potencial da Utilização de Música no Karate”**:

1. Desenvolver consciência rítmica.
2. Conhecer as possibilidades pedagógicas de utilização de música e atividades coreografadas no âmbito desportivo.
3. Conhecer as possibilidades do uso de música no treino físico no Karate, com intuito de melhorar as capacidades físicas usadas na modalidade.

PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de Karate de todos os Graus.

DATA

A atividade será realizada nos dias 7/8 de junho (Ponta Delgada), 8/9 de junho (Horta) e 9/10 de junho (Angra do Heroísmo).

LOCAL

7/8 de junho - Ponta Delgada (São Miguel)	8/9 de junho – Horta (Faial)	9/10 de junho – Angra do Heroísmo (Terceira)
Escola Secundária Antero de Quental (sala de ginástica)Ponta Delgada	Pavilhão do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga Horta	Pavilhão do Complexo Desportivo do Estádio João Paulo II

EQUIPA TÉCNICA

Composta por **Hugo Pedroso**, Coordenador e Instrutor no Belavista Wellness Club, Formador Nacional e Internacional pela LesMills e Formador nas Pós-Graduações conjuntas entre a Manz e a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Cintu negro de Karate e Okinawa Kobudo, é licenciado em Educação Física e Desporto e possuidor do Título Profissional de Treinador de Desporto – Karate.

PROGRAMA

1ª Parte - Dias 7 (Ponta Delgada), 8 (Horta) e 9 de junho (Angra do Heroísmo)

19h30 – Receção dos participantes.

20:00 - 23:00 – Introdução à estrutura musical e suas implicações no treino desportivo.

2ª Parte - Dias 8 (Ponta Delgada), 9 (Horta) e 10 de junho (Angra do Heroísmo)

08:30 – Receção dos participantes.

09:00 - 12:00 – Diferentes abordagens da música no treino de Karate.

CONDIÇÕES DE ACESSO

O custo da participação na Ação é o abaixo assinalado, desde que a inscrição seja efetuada, impreterivelmente, **até às 12h do dia 5 de junho de 2013.**

	VALOR
Treinador	20,00 €
Treinador Sócio ANTK	15,00 €

O pagamento da Ação deverá ser efetuado mediante transferência bancária (**NIB 0038 0000 3160 6759 3019 2 – BANIF - NIB DA AKA**) com indicação do/s ordenante/s.

Para que a inscrição seja considerada válida, deverá ser enviada a ficha coletiva de inscrição juntamente com o/s comprovativo/s de liquidação para os Serviços de Secretariado da AKA (endereço de correio eletrónico: aka@sapo.pt), antes do prazo estabelecido.

A ficha de inscrição é coletiva pelo que as inscrições deverão dar entrada na AKA através dos Clubes a que pertencem os treinadores.

Para que a inscrição seja considerada válida, os interessados deverão ter as quotas atualizadas, bem como o processo relativo à emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto concluído.

UNIDADES DE CRÉDITO

De acordo com o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), a renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto - Karate (TPTD-K) dependerá da participação destes agentes em Ações de Formação Contínua ao longo do tempo de vigência do TPTD-K de forma a obter um número determinado de créditos legalmente estabelecidos. Como tal, só após a publicação em Diário da República da Portaria que regulará este processo será possível prever as Unidades de Crédito a que corresponderão a cada uma das Ações de Formação desenvolvidas pelas diferentes Federações com Utilidade Pública Desportiva e entidades associadas.

Desta forma, e na impossibilidade legal de se proceder à atribuição créditos, a participação dos Treinadores será registada segundo blocos temporais (manhã e tarde) devidamente assinalados nas Folhas de Presença respetivas, ficando assim o registo efetuado para a eventualidade da consideração de créditos retroativos.

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	213623152, fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Associação de Karate dos Açores	295217345, aka@sapo.pt

Com os melhores cumprimentos,

Lisboa, 31 de maio de 2013

O Presidente da FNK-P

O Diretor do Departamento de
Formação da FNK-P

O Presidente da ANTK

O Diretor Técnico da AKA



João Salgado



Bruno Avelar Rosa



Abel Figueiredo



João Castro