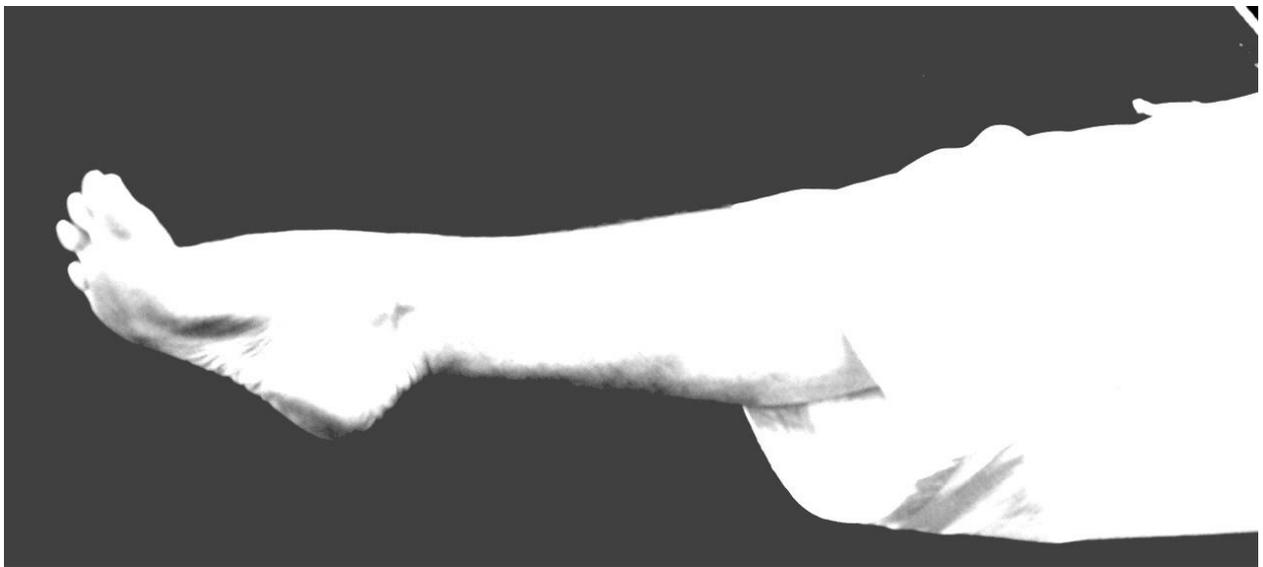


AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES

## CIÊNCIA EM PRÁTICA

# Análise Cinesiológica e Treino do Mae-Geri



9 de fevereiro de 2013 – Moita

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 da Cédula de Treinador a publicar sob a forma de Despacho 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: Metodologias Transversais, Físico, Técnico, Tático, Psicológico e Sócio-Cultural. É integrado no objetivo de desenvolvimento e transmissão de conhecimento inerente aos fatores supracitados que se enquadra a Ação de Formação subordinada ao tema **“CIÊNCIA EM PRÁTICA Análise Cinesiológica e Treino do Mae-Geri”**, ação de formação que alia a aplicação do método científico ao desenvolvimento do conhecimento da prática e do treino do Karate. Neste âmbito da CIÊNCIA EM PRÁTICA, é objetivo do Departamento de Formação da FNK-P desenvolver outras ações formativas subordinadas a, além do Mae-Geri, outras técnicas de Karate.

## OBJETIVOS

São 3 os objetivos considerados para a Ação de Formação **“CIÊNCIA EM PRÁTICA – Análise Cinesiológica e Treino do Mae-Geri”**:

1. Analisar a dimensão técnica de execução do Mae-Geri como forma de desenvolvimento das técnicas de pontapear.
2. Apresentar e discutir os resultados obtidos no âmbito da investigação da execução do Mae-Geri realizada em diversos extratos de praticantes de karate (cintos negros e seleção nacional) e não praticantes.
3. Perspetivar contributos dos resultados observados para o processo de treino do Mae-Geri e de outras técnicas de pontapear.

## PÚBLICO-ALVO

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

## DATA

A atividade será realizada no dia 9 de fevereiro de 2013.

## LOCAL

### Manhã

Auditório da Biblioteca Municipal da Moita  
Rua Professor Bento de Jesus Caraça  
2860-483 Moita

### Tarde

Pavilhão Municipal da Moita  
Alameda dos Bombeiros Portugueses  
2860-395 Moita

## EQUIPA TÉCNICA

Composta por **António Vences de Brito**, Doutor em Ciências da Motricidade, Treinador de Grau II, Especialista de Karate pelo Instituto Politécnico de Santarém e Professor na Escola Superior de Desporto de Rio Maior; e por **Abel Figueiredo**, Doutor em Ciências da Motricidade, Treinador de Grau IV, Assessor Técnico Nacional para a Formação da Federação Nacional de Karate – Portugal, Presidente da Associação Nacional de Treinadores de Karate e Professor na Escola Superior de Educação de Viseu.

## PROGRAMA

09:30 - 9:50 – Receção dos participantes.

9:50 – 10:00 – Abertura dos Trabalhos pelo Sr. Presidente da FNK-P, João Salgado.

### Abordagem Teórica

10:00 - 11:00 – O Mae-Geri como elemento de progressão na aprendizagem e desenvolvimento das técnicas de pontapear.

11:00 - 13:00 – Apresentação e discussão do estudo realizado sobre o Mae-Geri.

### Abordagem Prática (obrigatório uso de Karategi)

15:00 - 16:30 – Trabalho prático sobre o treino de Mae-Geri e sua evolução nos diferentes escalões etários e na especialização.

16:30 - 18:00 – Evolução do ensino e treino do Mae-Geri para outras formas de pontapear.

## CONDIÇÕES DE ACESSO

O custo da participação na Ação é o abaixo assinalado, desde que a inscrição seja efetuada, impreterivelmente, **até às 16h00 do dia 4 de fevereiro de 2013.**

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

O pagamento da Ação deverá ser efetuado mediante transferência bancária (**NIB 0007 0207 00410350001 11 – BES**) 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 o Departamento de Formação da FNK-P (endereço de correio eletrónico: [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt)), antes do prazo estabelecido.

A ficha de inscrição é coletiva pelo que as inscrições deverão dar entrada na FNK-P através das Associações a que pertencem os treinadores.

Os estudantes de Ensino Superior das instituições com protocolo com a FNK-P deverão efetuar a inscrição utilizando a ficha de inscrição coletiva, indicando a instituição de proveniência.

## LIMITE DE INSCRIÇÕES

**Número máximo de vagas é de 90 participantes.**

## UNIDADES DE CRÉDITO

De acordo com o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), a renovação da Cédula de Treinador de Desporto - Karate (CTD-K) dependerá da participação destes agentes em Ações de Formação Contínua ao longo do tempo de vigência da CTD-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 (1h30m por bloco; 6h no total da Ação) devidamente assinalados nas Folhas de Presença respetivas, ficando assim o registo efetuado para a eventualidade da consideração de créditos retroativos.

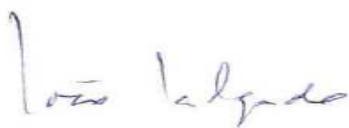
## CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	213623152, <a href="mailto:fnkp@fnkp.pt">fnkp@fnkp.pt</a>
Departamento de Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>

Com os melhores cumprimentos.

Lisboa, 25 de janeiro de 2013

O Presidente da FNK-P



João Salgado

O Diretor do Departamento de  
Formação da FNK-P



Bruno Avelar Rosa

O Presidente da ANTK



Abel Figueiredo