

# AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES

## TREINO DAS QUALIDADES MOTORAS NO KARATE



**5 de abril de 2014 – Portalegre**

**Organização:**



**Colaboração:**

**ASGKP**



## 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 enquadramento jurídico que regula a formação contínua do Título Profissional de Treinador de Desporto . 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 **“Treino das Qualidades Motoras no Karate”**.

Esta ação observa os fatores associados ao desenvolvimento das diferentes qualidades motoras, bem como as suas perspetivas de treino, considerando a especificidade da prática de Karate.

## OBJETIVOS

São 3 os objetivos considerados para a Ação de Formação “Treino das Qualidades Motoras no Karate”:

1. Reconhecer a importância das qualidades motoras no desenvolvimento desportivo.
2. Conhecer as características e fatores condicionantes das diferentes qualidades motoras.
3. Abordar o treino das diferentes qualidades motoras de acordo com a especificidade do treino do Karate.

## FORMADOR

**Davide Gomes** é Licenciado em Ciências do Desporto, Pós-Graduado em Treino do Jovem Atleta e Mestrando em Treino de Alto Rendimento. Exerce como professor de Educação Física. Preparador Físico da Equipa Técnica das Seleções Nacionais de Karate e da modalidade de Futsal no Sporting Clube de Portugal. Ex-Diretor do Departamento de Formação da FNK-P. Treinador de Karate (Grau II), Natação (Grau II), Futsal (Grau I) e Ténis (Grau I).

## PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a Treinadores de Karate de todos os Graus, bem como a Treinadores Estagiários dos 1<sup>os</sup> Cursos de Treinadores de Karate de Grau 1.

## DATA

A atividade será realizada no dia 5 de abril de 2014.

## LOCAL

Pavilhão Desportivo Municipal  
Avenida do Brasil  
7300-068 Portalegre

## PROGRAMA

9:30 - Receção dos participantes.

10:00 – 11:00 - Perspetiva global das Qualidades Motoras

11:00 – 13:00 - Características e desenvolvimento das diferentes Qualidades.

15:00 – 18:00 - Treino das diferentes Qualidades.

É necessário o uso de Karate-Gi.

## CONDIÇÕES DE ACESSO

**A participação nesta Ação de Formação tem os seguintes custos, consoante a tipologia do formando:**

Treinadores: 20€

Sócios da ANTK: 15€

Treinadores-Estagiários: 10€

Tutores de Estágio: gratuito

As inscrições devem ser efetuadas através da plataforma Online da FNK-P (e apenas por esta via - ) até ao dia **31 de março de 2014**. Simultaneamente ao processo de inscrição deverá ser enviado o comprovativo de pagamento (e indicação do nº de associado da ANTK para o caso dos sócios) para [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt). Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

## UNIDADES DE CRÉDITO (FORMAÇÃO CONTÍNUA)

No seguimento da publicação da Portaria 326/2013, de 1 de novembro, a qual define os aspetos relativos às Ações de Formação Contínua para efeitos de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto, a participação nesta Ação de Formação equivale à atribuição de **1,2 créditos** (6h presenciais - sujeitos ainda a confirmação por parte do IPDJ, cujo pedido por parte da FNKP já foi efetuado), considerados no âmbito da Formação Contínua Específica.

O Departamento de Formação também reconhece a participação dos Treinadores Estagiários com 6 horas de formação a considerar no âmbito do seu Plano Individual de Estágio.

## 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, 20 de março de 2014

P<sup>1</sup> Presidente da FNK-P



*Carlos Silva*

O Diretor do  
Departamento de  
Formação da FNK-P



*Bruno Avelar Rosa*

O Presidente da ANTK



*Abel Figueiredo*