

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES (Nº17/2020)

Aos Associados da FNK-P,

Lisboa, 9 de julho de 2020

Assunto: **TREINOS DAS SELEÇÕES NACIONAIS (Atletas e Treinadores)**
ESTÁGIOS TÉCNICOS DE FORMAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO (Atletas e Treinadores)
FISIOLOGIA NO KARATE (Atletas e Treinadores)
PSICOLOGIA (Atletas, Treinadores e Pais)
NUTRIÇÃO NO DESPORTO (Atletas, Treinadores e Pais)

Exmos. Srs.,

No âmbito do Departamento de Seleções, preparamos um programa de atividades diversificado para **atletas, treinadores e encarregados de educação**, a realizar no próximo dia **25 de julho** (sábado), procurando desta forma ajudar a mitigar as dificuldades pelas quais estamos a todos a passar. Para esta iniciativa, incluímos o tema da **NUTRIÇÃO NO DESPORTO** e **FISIOLOGIA NO KARATE** com a participação especial dos formadores Claúdia Minderico (Direção Geral da Educação e COP) e Davide Gomes (Ex-Fisiologista da ETN e atual técnico do Sport Lisboa e Benfica).

Os critérios de participação estão mencionados em cada uma das atividades.

PROGRAMA DE ATIVIDADES ESPECÍFICO

A) NUTRIÇÃO NO DESPORTO

09:00 – 10:00 **NUTRIÇÃO NO DESPORTO**
Cuidados e orientações na atualidade

Critérios de participação:

- 1) Atletas, Treinadores e Pais com ligação às seleções nacionais e regionais;
- 2) Outros agentes desportivos federados.

B) TREINOS DA SELEÇÃO NACIONAL / PARA-KARATE

10:15 – 11:15 **KATA** (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)
10:30 – 11:30 **KUMITE** (Cadetes e Juniores / Sub21 e Seniores)

Critérios de participação:

- 1) Atletas que integraram a SN no 11º Campeonato do Mundo (Chile 2019) e no 47º Campeonato da Europa (Hungria 2020);
- 2) Atletas convocados para integrar a SN no 55º Camp. da Europa (Baku 2020);
- 3) Atletas de Para-Karate que integraram os treinos nacionais de seleção em 2019-2020.

C) ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL DE ESPECIALIZAÇÃO

11:30 – 12:30 **KATA** (Cadetes, Juniores, Sub21 e Seniores)

11:45 – 12:45 **KUMITE** (Cadetes e Juniores)

15:45 – 16:45 **KUMITE** (Sub21 e Seniores)

Critérios de participação:

- 1) Atletas que integraram os treinos regionais de seleção em 2019-2020;
- 2) Outros praticantes federados.

D) ESTÁGIO TÉCNICO NACIONAL DE FORMAÇÃO

15:45 – 16:30 **KATA** (Infantis até 9 anos)

16:45 – 17:30 **KUMITE** (Infantis até 9 anos)

16:00 – 16:45 **KATA** (Iniciados e Juvenis 10-13 anos)

17:00 – 17:45 **KUMITE** (Iniciado e Juvenis 10-13 anos)

Critérios de participação:

- 1) Atletas que participaram no Projeto de Prospeção e Detecção de Talentos em 2018-2019 e 2019-2020;
- 2) Atletas que integraram os treinos regionais de seleção em 2019-2020;
- 3) Outros praticantes federados.

E) FISILOGIA NO KARATE

14:30 – 15:30 **FISILOGIA NO KARATE** (Atletas e Treinadores)

Cuidados e orientações na atualidade

Critérios de participação:

- 1) Atletas e Treinadores com ligação às seleções nacionais e regionais;
- 2) Outros agentes desportivos federados.

F) PSICOLOGIA APLICADA AO KARATE

18:00 – 19:00 **COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO KARATE**

Importância do Treino Mental (Atletas, Treinadores e Pais)

Critérios de participação:

- 1) Atletas, Treinadores e Pais com ligação às seleções nacionais e regionais;
- 2) Outros agentes desportivos federados.

O processo de inscrição nas atividades propostas, deve respeitar o preenchimento do formulário Google, impreterivelmente, até ao próximo dia 17 de julho, pelas 23h, clicando no link respetivo que apresentamos:

- **ATLETAS / PRATICANTES** (<https://forms.gle/GLvbbKa3sYyxPjcJ7>)
- **TREINADORES** (<https://forms.gle/A7bb9VfwxP9dLnvk8>)
- **ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO** (<https://forms.gle/QF4sqtzZeuMXPQcK7>)

Os dados para aceder a cada sessão, serão enviados no próximo dia 20 de julho para o email registado no ato da inscrição (verificar o correto preenchimento de email).

É **obrigatório o uso de KarateGi**, exceto para os módulos de Nutrição, Fisiologia e Psicologia.

Aconselhamos os participantes a ingressar no zoom, aproximadamente 10' antes do horário previsto.

Lamentamos, mas não será permitida a participação nas atividades com o sistema de vídeo desligado.

Com os melhores cumprimentos,

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)