

DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES

PROGRAMA DE ATIVIDADES ESPECÍFICO – WEBINAR 25 DE JULHO DE 2020

- 09:00 – 10:00 **NUTRIÇÃO NO DESPORTO** (Atletas, Treinadores e Pais)
Cuidados e orientações na atualidade
Dra. Cláudia Minderico (Direção Geral da Educação e Comité Olímpico de Portugal)
- 10:15 – 11:15 Treino Seleção Nacional KATA (Cadetes, Júniores, Sub21 e Seniores)
Sensei JOAQUIM GONÇALVES (Diretor Técnico Nacional / Seleccionador Nacional Kata Sénior)
Sensei JORGE PEIXEIRO (Seleccionador Nacional Kata Cadetes e Júniores)
Sensei EMA LOPES (Seleccionadora Nacional Kata Para-Karate)
- 10:30 – 11:30 Treino Seleção Nacional KUMITE (Cadetes e Júniores / Sub21 e Seniores)
Sensei RUI DIZ (Seleccionador Nacional Kumite Sub21 e Sénior)
Sensei ESTÊVÃO TRINDADE (Seleccionador Nacional Kumite Cadetes e Júniores)
- 11:30 – 12:30 ETN Especialização KATA (Cadetes, Júniores, Sub21 e Seniores)
Sensei JOSÉ CARVALHO (Treinador Seleção Regional Norte)
Sensei FERNANDO ROMÃO (Treinador Seleção Regional Sul)
- 11:45 – 12:45 ETN Especialização KUMITE (Cadetes e Júniores)
Sensei MIGUEL VIEIRA (Treinador Seleção Regional Madeira)
Sensei JOÃO DUARTE (Treinador Seleção Regional Centro-Sul)
- 14:30 – 15:30 **FISIOLOGIA NO KARATE** (Atletas e Treinadores)
Sensei Davide Gomes (Ex-Fisiologista da ETN das Seleções e atual técnico do Sport Lisboa e Benfica)
- 15:45 – 16:45 ETN Especialização KUMITE (Sub21 e Seniores)
Sensei DANIEL COELHO (Treinador Seleção Regional Sul)
Sensei JOÃO CASTRO (Treinador Seleção Regional Açores)
- 15:45 – 16:30 ETN Formação KATA (Infantis até 9 anos)
Sensei RAFAEL JARDIM (Treinador Seleção Regional Madeira)
Sensei RICARDO GOMES (Treinador Seleção Regional Centro-Norte)
- 16:45 – 17:30 ETN Formação KUMITE (Infantis até 9 anos)
Sensei JORGE MACHADO (Treinador Seleção Regional Norte)
Sensei MIGUEL VIEIRA (Treinador Seleção Regional da Madeira)
- 16:00 – 16:45 ETN Formação KATA (Iniciados e Juvenis 10-13 anos)
Sensei TIAGO LIMA (Treinador Seleção Regional Norte)
Sensei FERNANDO ROMÃO (Treinador Seleção Regional Sul)
- 17:00 – 17:45 ETN Formação KUMITE (Iniciado e Juvenis 10-13 anos)
Sensei EMA LOPES (Seleccionadora Nacional Para-Karate / Treinadora Seleção Regional Centro-Norte)
Sensei NELSON REGO (Treinador Seleção Regional Açores)
- 18:00 – 19:00 **COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO KARATE**
Importância do Treino Mental (Atletas, Treinadores e Pais)
Sensei Nuno Cardoso (Psicólogo das Seleções Nacionais)