

online

Webinar

zoom



KARATE  
FEDERAÇÃO NACIONAL  
PORTUGAL

# FORMAÇÃO DE ATLETAS

SÁBADO  
10H-17H45

21  
NOVEMBRO

# KARATE



10h-10h30

COMPETÊNCIAS DE SUCESSO  
NO TREINO DESPORTIVO

**JOAQUIM GONÇALVES**

Director Técnico Nacional  
FNK-P



10h30-11h30

PREPARAÇÃO MENTAL  
NO TREINO DESPORTIVO

**NUNO CARDOSO**

Psicólogo das Seleções Nacionais  
FNK-P



11h30-13h

RECUPERAÇÃO E SONO  
NO TREINO DESPORTIVO

**CLAUDIA MINDERICO**

Nutricionista da Direção de Medicina Desportiva  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



16h15-17h45

MEDICINA DESPORTIVA

**JOSÉ GOMES PEREIRA**

Director de Medicina Desportiva  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



A nossa Seleção!

A não perder!  
**INSCREVA-SE!**



## OBJETIVOS

A FNK-P vai promover uma ação de formação (AF), totalmente em regime webinar (plataforma zoom), dirigida a **PRATICANTES-ATLETAS**, com o objetivo de melhorar o nível de conhecimentos e desempenho no âmbito do desenvolvimento no processo de treino desportivo, mantendo os princípios da inovação e da partilha de métodos de aprendizagem ativa.

Com a presente AF pretendemos estimular a aquisição de conhecimentos transversais no praticante de karate, em áreas da Medicina Desportiva, Psicologia, Nutrição e Treino Desportivo, tendo como temas principais:

1. Competências de Sucesso no Processo de Treino Desportivo;
2. Preparação Mental no Processo de Treino Desportivo;
3. Recuperação e Sono no Processo de Treino Desportivo.

Temos o privilégio de apresentar um conjunto de formadores de excelência, especialistas na matéria e detentores de significativo currículo no fenómeno desportivo, sustentado na relevância dos pressupostos de crescimento e desenvolvimento nos escalões de formação até à excelência do rendimento desportivo no movimento olímpico.

Cremos que mais que os conteúdos metodológicos, tantas vezes mencionados, importa reconhecer o processo de desenvolvimento desportivo, o papel educativo do desporto e a estrutura didática das tarefas como eixo central da aprendizagem e treino desportivo.

Neste sentido, tal como afirmam Castejón, Giménez, Jiménez & López (2003), as preocupações atuais em relação ao processo de treino desportivo, especialmente com jovens praticantes situam-se, essencialmente, em três níveis:

1. Sobre o carácter educativo do desporto, para além dos aspectos estritamente motrizes;
2. O interesse sobre os mecanismos implicados na aprendizagem desportiva e, portanto, o interesse em estudar e compreender quais são estes mecanismos e em que medida determinam as possibilidades dos praticantes no momento de se confrontarem com a aquisição de habilidades complexas como as desportivas;
3. Os aspectos relacionados com o ensino do desporto, uma vez que atualmente convivem diferentes modelos de ensino-aprendizagem, às vezes contraditórios e outras vezes complementares, que fazem com que o leque de opções metodológicas seja amplo e rico.

Face aos argumentos anteriormente expostos e atentos às fortes restrições que os praticantes têm sido sujeitos, nomeadamente pela pandemia que atormenta o mundo desportivo, a FNK-P disponibiliza esta formação de excelência a **praticantes inscritos na FNK-P em 2020**, a partir dos 10 anos de idade, independentemente da via desportiva que os caracteriza.

Desafiamos os treinadores a incentivar os praticantes-atletas da modalidade a associar-se a esta iniciativa.

## PÚBLICO-ALVO

Destinada a **PRATICANTES-ATLETAS**, a partir de 10 anos de idade (Iniciados), com quota FNK-P 2020 paga.

## DATA

A ação de formação realiza-se no dia 21 de novembro de 2020.

## LOCAL

**Videoconferência** – Plataforma Zoom, link a disponibilizar para os participantes após inscrição.

## COORDENAÇÃO TÉCNICA

### Joaquim Gonçalves

- Diretor Técnico Nacional
- Seleccionador de vários atletas medalhados de Kata e Kumite, em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Europeus
- Treinador de atletas do Programa de Preparação Olímpica “Tóquio 2020”

### FORMADORES

#### Nuno Cardoso

- Psicólogo das Seleções Nacionais da FNK-P
- Apoio Psicológico a atletas de várias modalidades desportivas, onde se incluem atletas em preparação para campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos

#### José Gomes Pereira

- Diretor de Medicina Desportiva do Comité Olímpico de Portugal
- Médico Especialista Europeu em Medicina Desportiva
- Professor Catedrático – FMH (Universidade de Lisboa)
- Médico de atletas de várias modalidades desportivas, incluindo medalhados em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos

#### Cláudia Minderico

- Nutricionista da Direção de Medicina Desportiva do Comité Olímpico de Portugal
- Especialista na área da Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis na Direção-Geral da Educação na Divisão de Desporto Escolar
- Coordenadora da Plataforma FITescola, implementada pelo Ministério da Educação e Ciência
- Apoio Nutricional a atletas de várias modalidades desportivas, onde se incluem atletas medalhados em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos

## PROGRAMA

### SÁBADO

10:00-10:30	TREINO DESPORTIVO – Competências de Sucesso no Processo de Treino Desportivo
10:30-11:30	PSICOLOGIA – Preparação Mental no Processo de Treino Desportivo
11:30-13:00	NUTRIÇÃO – Recuperação e Sono no Processo de Treino Desportivo
16:15-17:45	MEDICINA DESPORTIVA – Recuperação e Sono no Processo de Treino Desportivo

## CONDIÇÕES DE ACESSO

Os praticantes-atletas têm de ter quota FNK-P 2020 paga.  
A participação na atividade é gratuita e está limitada a 300 praticantes.

## INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser efetuadas **apenas** através do preenchimento do formulário Google, impreterivelmente, até ao próximo dia **18 de novembro (4ªf), pelas 22h**, clicando no respetivo link:

- PRATICANTES/ATLETAS ( <https://forms.gle/j7Vvm3tmbwrSkUJm7> )

Os participantes vão receber os dados de acesso diretamente no email divulgado no ato de registo (**verificar o correto preenchimento de email**), durante o próximo dia 20 de novembro.

Os participantes devem ingressar na plataforma zoom, aproximadamente 10´antes do horário previsto.

Os participantes têm de manter durante toda a sessão o sistema de vídeo ligado e o som desligado.

## CONTACTOS

DESIGNAÇÃO	EMAIL
FNK-P (Geral)	<a href="mailto:fnkp@fnkp.pt">fnkp@fnkp.pt</a>
Departamento de Formação	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>
Departamento de Seleções	<a href="mailto:seleccoes@fnkp.pt">seleccoes@fnkp.pt</a>
Diretor Técnico Nacional	<a href="mailto:dtnd@fnkp.pt">dtnd@fnkp.pt</a>

Lisboa, 17 de novembro de 2020

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de  
Formação da FNK-P



(António Quaresma)

O Diretor Técnico Nacional  
da FNK-P



(Joaquim Gonçalves)