

## INTRODUÇÃO

O Plano de Actividades e Orçamento da FNK-P foi elaborado tendo em conta os objectivos estatutários, sua operacionalidade, evolução, inovação, e motivação para o Desenvolvimento da Prática Desportiva e da Modalidade de Karate.

Assenta este Plano de Actividades e Orçamento na generalidade em 5 raios de acção vitais;

### ➤ **Desenvolvimento da Prática Desportiva**

Assegurar, dinamizar e consolidar a prática da modalidade em todos distritos do continente e regiões autónomas desenvolvendo a prática desportiva em todos os escalões etários pelas actividades da FNK-P, nomeadamente das competições desportivas, com a realização de todos os campeonatos regionais e nacionais, selecções e acções de formativas para todos os seus colaboradores, sócios e atletas através de um “Plano de Organização Nacional de Desenvolvimento Desportivo”.

### ➤ **Formação de Recursos humanos**

O Karate como modalidade desportiva, encontra-se em grande evolução, não só competitiva, mas também académica. Visa este plano de actividades, um público alvo que é essencialmente composto por treinadores, árbitros, dirigentes, competidores e praticantes de todas as faixas etárias com o objectivo de os apetrechar com maiores conhecimentos técnico – científico e psicopedagógicos, bem como o aumento do número dos mesmos e com competências de qualidade.

### ➤ **Projecto Inovador de Desenvolvimento Desportivo Juvenil**

Cientes das responsabilidades sociais, económicas e desportivas no âmbito do fenómeno desportivo, pretende a FNK-P dar continuidade ao desenvolvimento que já se faz sentir no seio desta modalidade assim este projecto incide fundamentalmente na criação de melhores e adequadas condições motoras, sociais e intelectuais dos nossos jovens, integrando activamente os Dirigentes Treinadores, Encarregados de Educação, Médicos e população em geral. Garantimos e progredimos com este plano, o desenvolvimento e fenómeno desportivo que são a garantia da continuidade de qualquer modalidade desportiva.

Baseia-se este plano em 3 medidas de apoio:

- Aumentar o número de praticantes desportivos Jovens
- Melhorar a qualidade de prática desportiva juvenil
- Detectar jovens talentos para a modalidade

### ➤ **Seleções Nacionais**

Continuação da aplicação de conjunto de medidas reestruturantes de apoio ás Seleções Nacionais cimentando a criação de um karate de “Modelo Inovador”, objectivando uma maior e melhor participação dos diferentes agentes desportivos, ajudando a criar as condições necessárias para que surjam competidores de alto rendimento munidos de competências que possibilite a representação do país ao mais alto nível

---

Fomentar sinergias necessárias para um real espírito de equipa, tendo em vista o SUCESSO DESPORTIVO INTERNACIONAL.

➤ **Estratégia de Desenvolvimento Estrutural**

O presente orçamento foi objecto de estudo e estratégia de longo prazo, tendo em conta as actividades essenciais à vida, operacionalidade e sobrevivência da FNKP, conjectura Nacional e Internacional sendo importante atingir os objectivos propostos e em pleno.

Para o efeito, investiremos estrategicamente em equipamento de ajuda ao sector administrativo, operacionalidade da Federação e Desportivo, no entanto reduziremos nas despesas estruturais, manteremos as receitas geradas pela FNKP o que nos permite dizer que iremos aumentar a nossa dinâmica e sincronia da máquina federativa no sentido do desenvolvimento do Karate Nacional através de pequenos planos de acção muito importantes.

**PLANO DE ACTIVIDADES**

➤ **Departamento de Competição – Provas**

- Campeonato Norte Infantil
- Campeonato Centro Norte Infantil
- Campeonato Centro Sul Infantil
- Campeonato Sul Infantil
- Campeonato Açores Infantil
- Campeonato Madeira Infantil
- Campeonato Nacional Infantil
  
- Campeonato Norte Iniciado
- Campeonato Centro Norte Iniciado
- Campeonato Centro Sul Iniciado
- Campeonato Sul Iniciado
- Campeonato Açores Iniciado
- Campeonato Madeira Iniciado
- Campeonato Nacional Iniciado
  
- Campeonato Norte Juvenil
- Campeonato Centro Norte Juvenil
- Campeonato Centro Sul Juvenil
- Campeonato Sul Juvenil
- Campeonato Açores Juvenil
- Campeonato Madeira Juvenil
- Campeonato Nacional Juvenil
  
- Campeonato Norte Cadetes
- Campeonato Centro Norte Cadetes
- Campeonato Centro Sul Cadetes

- Campeonato Sul Cadetes
- Campeonato Açores Cadetes
- Campeonato Madeira Cadetes
- Campeonato Nacional Cadetes
  
- Campeonato Norte Juniores
- Campeonato Centro Norte Juniores
- Campeonato Centro Sul Juniores
- Campeonato Sul Juniores
- Campeonato Açores Juniores
- Campeonato Madeira Juniores
- Campeonato Nacional Juniores
  
- Campeonato Nacional Sub21
  
- Campeonato Norte Seniores
- Campeonato Centro Norte Seniores
- Campeonato Centro Sul Seniores
- Campeonato Sul Seniores
- Campeonato Açores Seniores
- Campeonato Madeira Seniores
- Campeonato Nacional Seniores

Total – 43 Campeonatos a realizar pela FNKP.

Anexo A – Calendário Federativo de provas ano 2009/2010

➤ **Departamento de Selecção**

- Preparação da Selecção nacional todos os escalões

Treinos de pré selecção – 12

Treinos de selecção – 16

Total de Treinos da Selecção Nacional – 28

- Participação da Selecção Nacional

Torneios Internacionais – 13

- **Open de Paris**
- **Memorial Ruben Sanchez**
- **Torneio Internacional Vila das Aves**
- **Open Internacional de Mafra**
- **Open Holanda / Roterdão**
- **VIX Trofeu Internacional Cáceres**
- **Golden League – 11º Open de Itália**
- **Torneio 25 Abril**

- **Golden League - Open Alemanha**
- **V Torneio Internacional Portimão**
- **Golden League - Open Áustria**
- **5º Open de Arles**
- **Torneio Int. "Quintanar de La Ordem"**

Total de Torneios Internacionais – 13

- Campeonato Europeu de Cadetes, Juniores e Sub 21 – Turquia
- Campeonato Europeu de Seniores – Grécia
- Campeonato Europeu por Regiões – Polónia
- Campeonato Mundial de Seniores – Sérvia

Total de Campeonatos Internacionais – 4

**(ver anexo 1)**

➤ **Departamento de Formação**

- **Formação Nacional**

- 3 Acções de formação de treinadores
- 2 Acções de formação de treinador internacional
- 4 Acções de Formação de árbitros
- 1 Acção de formação de arbitro Internacional
- 3 Cursos de formação de técnicos de arbitragem
- 2 Cursos de formação de treinador Nível 1
- 1 Curso de formação de treinador Nível 2
- 1 Curso de formação de treinador Nível 3
- 1 Curso de formação de treinador Nível 4

- **Formação internacional**

- 7 Acções de reciclagem de Técnicos de Arbitragem
- 2 Cursos de Técnicos de Arbitragem

➤ **Projecto de Desenvolvimento Juvenil**

- ✓ 7 Acções de Detecção de jovens talentos
- ✓ 3 Acções de Treinadores de Jovens talentos
- ✓ 1 Acção nacional de treinadores e jovens talentos

➤ **Estratégia de Desenvolvimento Estrutural**

- Contratação de colaborador para o secretariado da FNK-P;
  - Aquisição de viatura de pequeno porte para apoio de âmbito geral à FNK-P;
-

- Aquisição de equipamento informático, computador e licenças de uso;
- Aquisição de equipamento de escritório – Máquina de executar cartões federativos;
- Aquisição de material desportivo para apoio ao departamento de competição:
  - 4 Áreas de Tatamis;
  - 4 Marcadores electrónicos portáteis pequenos

## **EXPLICAÇÃO ORÇAMENTAL**

### ➤ **Custos de Estrutura – Quadro I e II**

Manteremos as despesas efectuadas no ano 2009 com mais detalhe na contabilidade analítica.

Aumento das despesas de custos com o pessoal, com a contratação de um colaborador com a justificação de haver um aumento significativo e exigente no trabalho administrativo e coordenação dos demais departamentos da FNKP-P.

### ➤ **Departamento de Provas – Quadro III e IV**

Diminuiremos as despesas no ano 2010 devido ao aumento de número de técnicos de arbitragem por região e à sincronia do departamento de competição, formação e tesouraria. No entanto, realizar-se-ão todas as provas calendarizadas.

### ➤ **Departamento de Selecção – Quadro V**

Manter-se-ão os mesmos parâmetros de contenção de custos com a previsão e planeamento a mais longo prazo e uma sincronia entre os departamentos de Selecção, Tesouraria e Administrativa.

### ➤ **Departamento de Formação – Quadro VI**

Manter-se-ão os mesmos parâmetros de contenção de custos, havendo mesmo uma redução no que diz respeito à deslocação dos prelectores.

### ➤ **Departamento de Graduação – Quadro VI**

Manter-se-ão os mesmos parâmetros de contenção de custos, não há nada a salientar.

### ➤ **Conselho de Arbitragem – Quadro VII**

Manter-se-ão os mesmos parâmetros de contenção de custos, não há nada a salientar.

### ➤ **Projecto Inovador de Desenvolvimento Juvenil – Quadro VIII**

Existe uma redução nas despesas deste projecto em relação aos anos transactos. Para tal, teremos a integração de mais 2 responsáveis a nível nacional, desdobrando-se e alargando ainda mais o raio de acção pelo país, mantendo a mesma performance de trabalho até agora obtida com o objectivo de aumentar o sucesso desportivo nos escalões juvenis.

➤ **Departamento de Informação – Quadro VIII**

Haverá um ligeiro aumento neste departamento de despesas com a aquisição estratégica de algum material de promoção da FNK-P e uma maior dinâmica em termos dos media.

➤ **Investimento – Quadro IX**

Aumentaremos as nossas despesas estrategicamente com um plano de “Organização Nacional de Desenvolvimento Desportivo” com objectivos a médio e longo prazo de desenvolvimento. Investiremos na aquisição de uma viatura que nos proporcionará uma significativa diminuição nas despesas de deslocação, bem como uma maior representatividade da FNK-P em eventos importantes. Aumentaremos a nossa produção e performance administrativa com a aquisição de um computador a ser instalado na Federação bem como um equipamento de personalização dos cartões federativos, diminuindo a médio/longo prazo os custos referente aos mesmos e permitindo uma maior capacidade de resposta da FNK-P aos pedidos solicitados.

No sector das provas, iremos diminuir de uma forma significativa as despesas com o transporte de Tatamis e marcadores electrónicos. Para que esta diminuição de custos seja efectiva, a FNK-P irá adquirir 4 novas áreas de Tatamis e 4 marcadores electrónicos portáteis, que ficarão depositados nas zonas Norte e Sul.

➤ **Receitas - Quadro X**

Iremos manter as receitas geradas pela FNK-P que são de 32%, e cerca de 68 % financiadas pelo IDP que são de vital importância para o bom desenvolvimento da FNK-P.

## **CONCLUSÃO**

De uma forma geral diminuámos as despesas e mantemos as receitas geradas pela FNK-P. No entanto, iremos investir em equipamentos para operacionalizarmos a FNK-P e conseguir resultados de extrema importância para a Federação.

As receitas a contratuar pelo IDP, são de extrema necessidade, para se conseguir o pleno na concretização a médio e longo prazo por nós estabelecido. Haverá assim um aumento do poder logístico, material e calendarização desportiva nas Provas e Selecções. Assim, existirá uma maior satisfação dos colaboradores, atletas, treinadores e dirigentes reflectindo-se nos bons resultados das nossas nas Selecções. Por tudo isto criar-se-ão condições para um aumento do número de atletas para a FNK-P, maior participação e melhoria quantitativa em provas, conseguindo-se uma maior envolvimento humana no desporto.

# ANEXO I

# Planificação de 2010

Departamento de Selecções da FNKP

30 de Dezembro de 2009

Implementado um conjunto de medidas reestruturantes no Departamento de Selecções da FNKP – Federação Nacional Karate Portugal, com o apoio inequívoco das Associações, Clubes e Familiares, renovamos o nosso profundo reconhecimento e gratidão pela dinâmica de apoio evidenciada na edificação e credibilização deste projecto durante o ano de 2009 junto dos associados da FNKP.

Continuamos apostados em apoiar os competidores e treinadores através das actividades das Selecções Regionais, Nacionais e do Alto Rendimento, no propósito de robustecer a nossa performance nos Campeonatos da Europa da EKF e nos Campeonatos do Mundo da WKF.

Verificamos que durante o ano de 2009 a sistematização do treino em Shiai Kata e Shiai Kumite, segundo o **MCS – Modelo de Competidor Nacional** e corroborado através do processo de crescimento e desenvolvimento dos competidores nos Clubes e Associações, sustentou um conjunto de resultados muito positivos para Portugal em Campeonatos da Europa e do Mundo como a seguir designamos:

**1) Campeonato da Europa de Cadetes, Juniores e Sub 21, em Paris (Fev'09)**

- . Patrícia Cardoso (CKGP/NPK) – Medalha de Bronze Kata Cadete
- . Inês Rodrigues (CKM/AKPP) – Medalha de Bronze Kumite Júnior
- . Pedro Pinto (Celtas/LNKP) – Medalha de Bronze Kumite Júnior
- . Catarina Santos (AKM/NPK) – 5º Lugar Kumite Júnior
- . João Neves (AKSA/UDKS) – 5º Lugar Kumite Cadete
- . Ricardo Faria (GCV/CPK) – 5º Lugar Kumite Cadete
- . Victor Silva (CKM/AKPP) – 7º Lugar Kumite Sub 21

**2) Campeonato da Europa de Seniores, na Croácia (Mai'09)**

- . Nuno Dias (CNG/APKS) – 7º Lugar Kumite

**3) Campeonato do Mundo de Cadetes, Juniores e Sub 21, em Rabat (Nov'09)**

- . Inês Rodrigues (CKM/AKPP) – Medalha de Bronze Kumite Júnior
- . Patrícia Cardoso (CKGP/NPK) – 7º Lugar Kata Cadete

Torna-se cada vez mais difícil a obtenção de resultados de excelência ao nível internacional na EKF e WKF, pois as assimetrias de outros tempos estão completamente esbatidas. O nível elevado de preparação desportiva é transversal aos competidores dos diferentes países, como são exemplo os últimos resultados em Campeonatos da Europa e do Mundo.

Na sequência do salto qualitativo e quantitativo que obtivemos neste projecto, candidatamo-nos ao apoio do CAR – Centro de Alto Rendimento do Jamor / Instituto do Desporto de Portugal, através dos atletas com Estatuto (5), Percurso de Alta Competição (10) e atletas que representam regularmente as Selecções Nacionais (5).

Os nossos atletas começaram a ser sujeitos durante o mês de Outubro a uma bateria de testes que deverão no futuro ajudar a melhorar as suas performances, sobretudo de carácter fisiológico. A Equipa Técnica Nacional e os treinadores pessoais serão responsáveis pela aplicação e controlo de treino que assentem na evolução dos nossos praticantes.

Para além desta iniciativa que consideramos fundamental no êxito do Alto Rendimento a médio prazo, robustecemos durante o ano 2009 os seguintes objectivos:

1. Manutenção dos centros de treinos Regionais de selecção;
2. Planificação anual dos treinos regionais e nacionais de selecção;
3. Realização de um treino regional por mês, em média, e de um treino nacional de dois em dois meses;

4. Fomento e desenvolvimento dos treinos regionais e nacionais de selecção nos escalões de formação;
5. Continuidade na participação internacional da Selecção dos escalões de formação – Cáceres;
6. Participação regular nos Campeonatos da Europa (EKF) e do Mundo (WKF) nos diferentes escalões quer em Kumite quer em Kata, masculino e feminino;
7. Melhoria significativa dos níveis de intensidade competitiva perante atletas de elevado nível;
8. Obtenção de 4 medalhas em Campeonatos da Europa (Patrícia Cardoso, Inês Rodrigues e Pedro Pinto) e do Mundo (Inês Rodrigues);
9. Obtenção de 3 quintos classificados em Campeonatos da Europa (Catarina Santos, Ricardo Faria e João Neves);
10. Obtenção de 3 sétimos classificados em Campeonatos da Europa (Victor Silva e Nuno Dias) e Campeonatos do Mundo (Patrícia Cardoso);
11. Participação regular em Torneios internacionais na disciplina de Kumite e Kata;
12. Várias medalhas alcançadas em Torneios internacionais de elevado nível;
13. Atribuição do Percurso de Atleta de Alta Competição a 10 atletas (Pedro Silva, Inês Sousa, Diana Carreira, Paulo Gonçalves, Catarina Santos, Ricardo Faria, João Neves, Victor Silva, Jorge Caeiros e Gonçalo Pinto);
14. Atribuição do Estatuto de Atleta de Alta Competição a 5 atletas (Pedro Pinto, Inês Rodrigues, Patrícia Cardoso, Nuno Dias e Nuno Moreira);
15. Apoio na prescrição do treino dos atletas de Selecção Nacional;
16. Cooperação com diferentes agentes Desportivos da Modalidade – ADM;
17. Cooperação com o Departamento de Formação, através da realização de acções de formação ligadas à vertente competitiva;
18. Cooperação com o Conselho de Arbitragem, através da participação nos treinos regionais e nacionais de selecção;
19. Cooperação com os estudantes Universitários no desenvolvimento de projectos científicos na área do Karate;
20. Apresentação do Planeamento de treino dos competidores para 2009/2010;
21. Cooperação com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
22. Cooperação com o Centro de Alto Rendimento do Jamor;
23. Cooperação no 2º Torneio das Selecções Regionais – Santo Tirso (KSVA);
24. Projecção das variáveis necessárias na criação do sector de Prospecção e detecção de talentos;
25. Cooperação no Seminário de Shiai Kata e Kumite com o Prof. Pierluigi Aschieri e Prof. António Oliva, respectivamente;
26. Estímulo à participação e crescimento competitivo internacional em provas de preparação ao calendário da EKF e WKF.

Continuamos a verificar em 2009 nos competidores nacionais uma subida dos níveis de intensidade e de inteligência competitiva, a redução do número de pontos sofridos, o aumento do número de pontos marcados e a redução do número de faltas.

A participação da Equipa Técnica Nacional das Selecções na Acção de Formação de “*Treino de Elite no Karate*” promovida pela FNKP, em Outubro de 2009, foi também um momento importante na confirmação da metodologia de treino utilizada nas selecções regionais e nacionais, motivo de grande responsabilidade e crescimento no modelo Português (MCN).

Salientamos o número de convites dirigidos à FNKP para participar em provas de preparação internacional, nomeadamente de Espanha, que possibilitaram uma melhor preparação dos níveis competitivos.

Por outro lado, verificamos que o movimento juvenil iniciado em 2008 no Departamento de Selecções, contribuiu para criar novos estímulos na prática do Karate, nomeadamente na sua vertente competitiva.

É nosso objectivo continuar alimentar este espírito saudável na modalidade e apoiar a preparação dos potenciais competidores que representarão Portugal no Campeonato da Europa de Cadetes e Juniores em 2014, a organizar pela Federação Nacional de Karate Portugal. Para o efeito, definimos como um dos pilares fundamentais no planeamento de 2010 um conjunto de treinos exclusivos aos Escalões de Formação, onde pretendemos lançar as competências a desenvolver a longo prazo nestes competidores.

Para 2010 pretendemos reforçar o apoio das entidades públicas e privadas que fomentem mais-valias no reconhecimento social, desportivo e cultural dos nossos agentes desportivos.

Na disciplina de Shiai Kata, é nosso objectivo para 2010 continuar a cooperar com o técnico da FMK, Prof. Pierluigi Aschieri, responsável por vários campeões da Europa e do Mundo de Kata da EKF/WKF, no sentido de potenciar o MCN de Kata através de conceitos de treino transversais às aprendizagens de âmbito competitivo.

De acordo com os princípios consignados no *Programa de Desenvolvimento Desportivo Integrado – Selecções Nacionais* (PDDI-SN), nomeadamente no 1º Plano de Acção – Reestruturação do Departamento das Selecções e, segundo a alínea a), do ponto 4.3.1., do artigo 4º do Regulamento do Departamento de Selecções (RDS) em vigor, apresentamos o Mapa de Calendarização Anual das Selecções da FNKP para o ano de 2010, da responsabilidade da Equipa Técnica Nacional das Selecções.

Neste novo modelo organizativo das Selecções, pretendemos robustecer o crescimento e desenvolvimento da modalidade ao nível regional iniciado à dois anos, sobretudo na maior e simplificada mobilidade humana, facilitação da transmissão do conhecimento e simplificação no apoio dos recursos físicos, materiais, temporais e económicos do processo, criando condições para o aparecimento de competidores de nível superior. Por outro lado, isto continuará a possibilitar que competidores e treinadores de cada zona se concentrem regularmente e activamente nos trabalhos de selecção, aumentando os níveis de competitividade e representação da região em eventos desportivos (Regionalização).

A planificação apresentada, preconiza a sustentação do crescimento e desenvolvimento Ao longo do trabalho desenvolvido na calendarização, sobretudo, na distribuição por escalões e disciplinas foi tido em consideração diferentes competições internacionais que Portugal pretende participar, particularmente o Campeonato da Europa de Cadetes, Juniores e Sub 21 da EKF, na Turquia (Fevereiro), o Campeonato da Europa de Seniores da EKF, na Grécia (Maio) e o Campeonato do Mundo de Seniores da WKF, na Sérvia (Novembro).

Foram ainda consideradas para os próximos 12 meses, diferentes competições internacionais por níveis de especialização, que pretendem garantir a melhor preparação dos competidores nacionais.

Como aconteceu durante todo o ano de 2008 e 2009, a sistematização do planeamento e conteúdos de treino em kumite e kata para as diferentes regiões, serão definidos por programas de treino nacionais, sob a égide do Seleccionador Nacional e Seleccionadores Regionais, garantindo aos Treinadores pessoais e competidores iguais condições de acesso à informação, conhecimento e planificação.

Os treinos regionais apresentados são da responsabilidade da equipa técnica de Seleccionadores Regionais, naturalmente coadjuvados pelo Seleccionador Nacional:

1. Norte – Vítor Gomes (TN2)
2. Centro/Norte – Rui Diz (TN2)

3. Centro/Sul – Estêvão Trindade (TN1)
4. Sul – Carlos Saúde (TN2)
5. Madeira – Alexandre Costa (TN2)
6. Açores
  - 6.1. Terceira – João Castro (TN2 – Responsável)
  - 6.2. S. Miguel – Nelson Rego (TN1)
  - 6.3. Faial – Salvador Correia (TN1)
  - 6.4. Pico – Mário Azevedo (TN1)

Cada elemento continuará responsável por todos os escalões e género em Kumite e Kata (a vigorar desde a época desportiva 2007/2008), Formação (8-13), Cadetes (14-15), Juniores (16-17) e Seniores (+ 18 anos), proporcionando a diminuição de várias despesas e responsabilidades conjunturais, mas, sobretudo assumindo competências no âmbito da formação, captação, detecção, selecção e acompanhamento dos competidores.

Por outro lado, conforme foi assumido nos programas de formação/selecção das épocas anteriores, *o futuro enquadramento dos técnicos de Kata da FNKP, esta sujeito à convergência de determinadas condições que consideramos não estar ainda reunidas, sobretudo pela necessidade de obtermos maior cooperação de técnicos especializados de âmbito nacional e internacional.*

Apesar desta situação, que pretendemos melhorar logo que reunidas as condições de transição, temos obtido bons resultados com os competidores nacionais de Kata, como são exemplo os três atletas com Estatuto e Percurso de Alta Competição (Patrícia Cardoso, Diana Carreira e Jorge Caeiros).

De referir, que os treinos foram definidos de acordo com as necessidades de cada escalão, suas especificidades, densidade populacional específica e condições geográficas (ex.: Arquipélago dos Açores), no pressuposto de permitir a orientação técnica adequada de cada Seleccionador Regional. Os conteúdos serão fixados por escalão, disciplina e género especificamente.

Através destas medidas, pretendemos continuar a cimentar a criação de um “Modelo Inovador e Moderno” para as selecções, desenvolvendo novos paradigmas organizativos, novos conceitos, novos métodos, novos conhecimentos e tecnologias, novos programas em conteúdo e forma, novos regulamentos/critérios, novas estruturas integradoras e respectivas avaliações.

**Com a extraordinária oportunidade de realizarmos em Portugal no ano de 2014 o Campeonato da Europa de Cadetes, Juniores e Sub 21, apelamos a todos os agentes da modalidade que unam esforços, no sentido de implementarmos procedimentos comuns na orientação dos interesses desportivos da modalidade.**