



KARATE



# FORMAÇÃO DE TREINADORES ACREDITAÇÃO 2020/2021

**21**  
NOVEMBRO

**SÁBADO  
15H-19H30**



**ARBITRAGEM**

**JOAQUIM FERNANDES**  
Presidente do Concelho de Arbitragem  
FNK-P



**MEDICINA DESPORTIVA**

**JOSÉ GOMES PEREIRA**  
Diretor de Medicina Desportiva  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



**PSICOLOGIA**

**ANA BISPO RAMIRES**  
Psicóloga da Direção de Medicina Desportiva  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

**22**  
NOVEMBRO

**DOMINGO  
10H-13H**



**NUTRIÇÃO**

**CLÁUDIA MINDERICO**  
Nutricionista da Direção de Medicina Desportiva  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



**INTEGRIDADE DO DESPORTO**

**JOÃO PAULO ALMEIDA**  
Director Geral  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



**INTEGRIDADE DO DESPORTO**

**JOANA GONÇALVES**  
Gestora de Projeto  
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

**A não perder!  
INSCREVA-SE!**



## OBJETIVOS

A FNK-P vai promover uma ação de formação (AF), totalmente em regime webinar (plataforma zoom), com o objetivo de melhorar o nível de conhecimentos do treinador de karate, no âmbito do desenvolvimento do 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 treinador de karate, através da área da Medicina Desportiva, Psicologia, Nutrição, Competição Desportiva e Integridade do Desporto, tendo como temas principais:

1. Sono e Recuperação no Treino Desportivo;
2. Integridade do Desporto no Combate pelo Respeito;
3. Princípios e Adaptações às Regras de Competição.

Temos o privilégio de apresentar um conjunto de formadores de excelência, especialistas na matéria e detentores de significativo currículo no fenómeno desportivo.

Na AF pode inscrever-se qualquer treinador da FNK-P no ativo, no entanto, o treinador de karate interessado em adquirir a ACREDITAÇÃO DE TREINADORES 2020-2021, está obrigado a proceder à inscrição e frequentar a presente AF, conforme estabelecido no ponto 7), do artigo 16º, do Regulamento Geral de Provas da FNK-P.

Aproveitando o tema da **Integridade do Desporto**, uma parceria com o programa do COP, decidiu-se abrir este módulo aos **dirigentes** da federação, associações e clubes desportivos no ativo, no sentido de estabelecer sinergias no Combate pelo Respeito, entre treinadores e dirigentes, numa lógica de boa governação das organizações desportivas, principais tendências, desafios e oportunidades, bem como instrumentos de implementação. O fenómeno de manipulação de competições desportivas, uma ameaça global para o desporto, será também objeto de trabalho neste módulo, apresentando um conjunto de ferramentas práticas a utilizar no âmbito da prevenção e educação.

Pelo exposto, desafiamos os treinadores e dirigentes ativos da modalidade a associar-se a esta AF.

## PÚBLICO-ALVO

A ação de formação é destinada a treinadores e dirigentes no ativo da federação, associações e clubes

## DATA

A ação de formação realiza-se nos dias 21 e 22 de novembro de 2020

## LOCAL

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

## COORDENAÇÃO TÉCNICA

### Joaquim Gonçalves

- Diretor Técnico Nacional

### FORMADORES

#### Joaquim Fernandes

- Árbitro Mundial e Europeu de Kumite e Kata
- Presidente do Conselho de Arbitragem

### **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

### **Ana Bispo Ramires**

- Psicóloga da Direção de Medicina Desportiva do Comité Olímpico de Portugal
- Coordenadora do Grupo de Atuação em Psicologia & Performance (GAPP) e responsável pelo **Espaço “ToPeople”** (topeople.pt)
- Apoio Psicológico a atletas de várias modalidades desportivas, onde se incluem atletas medalhados em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos

### **João Paulo Almeida**

- Diretor Geral do Comité Olímpico de Portugal
- Responsável pelo Programa de Integridade do Desporto do COP

### **Joana Gonçalves**

- Gestora de Projeto do Comité Olímpico de Portugal
- Gestora do Programa de Integridade do Desporto do COP

## **PROGRAMA**

### **SÁBADO**

- 15:00-16:00 ARBITRAGEM – Princípios e Adaptações às Regras de Competição  
16:15-17:45 MEDICINA DESPORTIVA – Sono e Recuperação no Treino Desportivo  
18:00-19:30 PSICOLOGIA – Sono e Recuperação no Treino Desportivo

### **DOMINGO**

- 10:00-11:30 NUTRIÇÃO – Sono e Recuperação no Treino Desportivo  
11:30-13:00 INTEGRIDADE DO DESPORTO – Combate pelo Respeito

## **CONDIÇÕES DE ACESSO**

Os treinadores devem ser detentores do TPTD e apresentar quota de treinador atualizada na FNK-P 2020.

Os dirigentes da federação, associações e clubes interessados em participar no módulo de **Integridade do Desporto**, devem ser membros no ativo nos respetivos órgãos sociais.

A participação na atividade é gratuita para treinadores e dirigentes.

## 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:

TREINADORES ( <https://forms.gle/ZkBzEXnr2t5hwZTF7> )

DIRIGENTES ( <https://forms.gle/mLzrqmw4B2u7a9qs5> )

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 devem manter durante toda a sessão o sistema de vídeo ligado e o som desligado.

## UNIDADES DE CRÉDITO

A participação na ação de formação não constitui a atribuição de unidades de créditos.

| DESIGNAÇÃO                        | CONTATO  |
|-----------------------------------|--|
| FNK-P (Geral)                     | <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>                           |
| Secretariado da Formação          | <a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a> |
| Diretor Técnico Nacional          | <a href="mailto:dtnd@fnkp.pt">dtnd@fnkp.pt</a>                                   |

Lisboa, 16 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)