



KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

EVENTO ONLINE



AÇÃO DE FORMAÇÃO

KARATE

A IMPORTÂNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS NO KARATE
ONLINE 20H-23H | 0,3UC

15
MARÇO
2026

SENSEI
NUNO CARDOSO



BANDEIRA
da ÉTICA



OBJETIVOS

O Departamento de Formação da FNK-P vai promover uma formação para **treinadores e praticantes**, em regime online, sob o tema: **“Importância dos fatores psicológicos no karate”**, conforme objetivos:

1. Dotar os participantes de conhecimentos no âmbito do papel e do treino das competências e habilidades psicológicas na prática da modalidade;
2. Capacitar os formandos para compreender e aplicar os princípios da **psicologia do desporto**;
3. Dotar os treinadores de ferramentas para identificar variáveis psicológicas (como motivação, ansiedade pré-competitiva e autoconfiança) e integrá-las no planeamento do treino.

Os treinadores devem compreender o papel dos fatores psicológicos na performance, seja em contexto de treino ou competição, e serem capazes de garantir um eficaz enquadramento destes no processo de treino.

PÚBLICO-ALVO

Treinadores de todos os graus e **Praticantes**, ativos na FNK-P.

DATA

15 DE MARÇO DE 2026 (domingo) em regime online (plataforma zoom), cujo link será remetido para os treinadores e praticantes, até ao dia **12/03/2026**, através do email inserido na ficha de agente desportivo na plataforma da FNK-P.

LOCAL

E-Learning – Plataforma Zoom

PROGRAMA

DOMINGO 15/03/2026

- 20:00 – 20:05 Receção dos convidados;
- 20:05 – 21:00 Importância da saúde mental no desporto;
- 21:00 – 22:00 O papel da gestão da ansiedade;
- 22:00 – 22:55 A confiança e o controlo emocional como fatores diferenciadores no desenvolvimento do praticante/atleta;
- 22:55 – 23:00 Encerramento.

FORMADORES

NUNO CARDOSO

- Licenciatura em Psicologia e em Educação Física e Desporto;
- Mestrado em Psicologia do Desporto;
- Doutoramento em Rendimento Desportivo;
- Psicólogo das Seleções Nacionais de Karate;
- Coordenador Científico e Docente na Universidade Europeia;
- Docente na Universidade da Maia.

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os Treinadores e os praticantes terão de fazer a inscrição na Ação de Formação através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento “A Psicologia Aplicada ao Karate”;
 - ✓ Selecionar na última coluna à direita os agentes desportivos pretendidos e premir o botão “+”;
 - ✓ Premir “Emitir pagamento” seguido de “OK”;
 - ✓ Liquidar o documento gerado com a referência Multibanco e aguardar pela validação (até 5h);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição independentemente do motivo.

	VALOR	LOCAL	PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO
Treinador	€10,00	E-Learning	9 de Março de 2026
Praticante			

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação na Ação de Formação constitui a atribuição de **0,3 unidades de créditos** (os Treinadores terão de participar nas 3h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação da FNK-P	formacao.secretariado@fnkp.pt
Tesouraria da FNK-P	tesoureiro@fnkp.pt

Lisboa, 3 de março de 2026

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P,



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P,



(Nuno Barata)

O Coordenador Técnico de Formação da FNK-P,



(Joaquim Gonçalves)