

# AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA TREINADORES DE KARATE

“RECICLAGEM DE TREINADORES NO ÂMBITO DA AVALIAÇÃO DO TREINO, E NA GESTÃO DE LESÕES”.

**OUTUBRO  
14 | 15  
2023**

**MEALHADA**  
PAVILHÃO MUNICIPAL  
AUDITÓRIO  
ESCOLA PROFISSIONAL

**ENCONTRO NACIONAL DE TREINADORES CPK**

# KARATE

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

PARA **TREINADORES**

GRAUS: I, II, III, IV **1,6 UNIDADES DE CRÉDITO / IPDJ**  
CÓDIGO DA FORMAÇÃO - 294736696

**RECICLAGEM DE TREINADORES NO ÂMBITO DA AVALIAÇÃO DO TREINO,  
E NA GESTÃO DE LESÕES**

# CPK



**NUNO LOMBA**  
Doutorando em Fisioterapia;  
Professor Universitário no ISAVE - Instituto Superior de Saúde;  
Fisioterapeuta Coordenador Serviço de Medicina Física e  
Reabilitação do Hospital de Esposende;  
Treinador de Grau II; 2º Dan Karate Shotokan



**JOSÉ RAMOS**  
Licenciado em Educação Física e Desporto;  
Formador da Federação Nacional de Karate-Portugal;  
Diretor Técnico do Centro Português de Karate  
Treinador de Grau IV; 8º Dan Karate Shotokan



**MARIA JOSÉ DUARTE**  
Licenciada em Enfermagem;  
Exerce a sua atividade no Bloco operatório  
do Hospital Curry Cabral em Lisboa;  
Treinadora de Grau II; 2º Dan Karate Shotokan



INSCRIÇÃO / DATA LIMITE: 10. OUTUBRO. 2023  
INFORMAÇÕES: [cpk.formacao.karate@gmail.com](mailto:cpk.formacao.karate@gmail.com)

14 e 15 de Outubro de 2023 – Mealhada

Organização:



Colaboração:



## ÂMBITO

A aplicação do novo Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) traz novas exigências relativamente à robustez da Formação Contínua de Treinadores. É cientes dessa responsabilidade que a Federação Nacional de Karate – Portugal (FNK-P), em conjunto com a Associação Nacional de Treinadores de Karate (ANTK) tem vindo a construir o denominado Quadro de Referência para a Formação Contínua de Treinadores, adotado pela Associação Desportiva – Centro Português de Karate nas formações por si organizadas.

Este Quadro de Referência mapeia as áreas de intervenção da Formação Contínua, perspectivando as possibilidades concedidas pelo Regulamento de Renovação do Título Profissional de Treinador, em estreita relação com os Conteúdos da Formação Específica que consubstanciam a nova organização dos Cursos de Treinadores, o Quadro de Referência Curricular permite aos Treinadores participar no processo de Formação Contínua, de forma sistematizada e curricularmente situada em relação aos seus Graus de acreditação.

No âmbito do Quadro de Referência Curricular da Formação Contínua Específica de Treinadores são considerados diferentes factores: Metodologias Transversais, Físico, Técnico, Tático, Psicológico e Sociocultural. É integrado no factor das Metodologias Transversais que surge a Acção de Formação subordinada ao tema do **“RECICLAGEM DE TREINADORES NO ÂMBITO DA AVALIAÇÃO DO TREINO, E NA GESTÃO DE LESÕES”**. Contribuir para a tomada de consciência da importância das diferentes metodologias de desenvolvimento das competências inerente à realização do Treino Técnico específico de karate, para enquadrar e rentabilizar de forma adequada os procedimentos em função dos objetivos a atingir, minorando o risco de lesões, e possibilitando a prevenção ou uma primeira intervenção proactiva por parte do treinador.

## OBJETIVOS

A Acção de Formação **“RECICLAGEM DE TREINADORES NO ÂMBITO DA AVALIAÇÃO DO TREINO, E NA GESTÃO DE LESÕES”** tem como objetivos:

1. Dotar os treinadores de conhecimentos técnico-científicos no âmbito do treino e da sua avaliação, bem como uma primeira intervenção proactiva em situações de emergência.
2. Elevar o nível de competências dos treinadores.
3. Proporcionar um processo de formação contínua devidamente ajustado às necessidades da prática do Karate Nacional.
4. A Acção de Formação é destinada a treinadores de Karate de todos os Graus.

## DATA

A actividade será realizada nos dias de **14 E 15 DE OUTUBRO DE 2023**

## LOCAL

**PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL E AUDITÓRIO DA ESCOLA PROFISSIONAL DA MEALHADA**

## EQUIPA TÉCNICA



**JOSÉ ANTÓNIO RAMOS** – Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Grau IV – IPDJ; Formador da Federação Nacional de Karate – Portugal (FNKP); 8º DAN de Karate Shotokan; Diretor Técnico da Associação Desportiva Centro Português de Karate; Seleccionador nacional FNKP entre 1993 e 2005; praticante de Karate há mais de 55 anos.



**NUNO LOMBA** – Doutorando em Fisioterapia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; Diploma de Estudos Avançados em Fisioterapia, Especialização em Fisioterapia – Terapia Manual Ortopédica, Licenciatura e Bacharelado em Fisioterapia, Licenciatura em Motricidade Humana; Professor Universitário no ISAVE-Instituto Superior de Saúde; Fisioterapeuta Coordenador do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Hospital de Esposende; Título Profissional de Técnico de Exercício Físico nº13100; Praticante de Karate desde 1997; Treinador de Grau II; 2º Dan de Karate Shotokan.



**MARIA JOSÉ DUARTE** – Licenciada em Enfermagem; Enfermagem Médico Cirúrgica no Bloco Operatório do Hospital Curry Cabral em Lisboa; Treinadora de Grau II; Responsável Técnica do Vulcanense F.C.; Praticante de Karate há mais de 35 anos; 2º Dan de Karate Shotokan.

## PUBLICO ALVO E UNIDADES DE CRÉDITO

A Acção de Formação de componente específica é **destinada a todos os Treinadores de Karate** interessados na obtenção de unidades de crédito para efeito de renovação do TPTD, os quais deverão estar, obrigatoriamente, com a situação regularizada na FNKP e no CPK neste ano de 2023. A formação é dirigida a todos os treinadores de Graus I, II, III e IV.

A atribuição das unidades de créditos, **obriga os treinadores ao preenchimento integral do Formulário de Inscrição e a participar em todos os módulos** (8h = 1,6UC) de formação contínua específica do IPDJ.

O número máximo de vagas é de **120 Treinadores**.

**PROGRAMA**

<b>ABORDAGEM TEÓRICO-PRÁTICA</b>	
<b>SÁBADO   14-10-2023</b>	
<b>9h30 – 10h30</b> (Teórica)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introdução aos aspetos fundamentais no contexto da avaliação em Karate.</li><li>• Objetividade da análise “versus” subjetividade.</li></ul>
<b>10h30 – 12h30</b> (Teórica)	<ul style="list-style-type: none"><li>• O papel do Examinador no enquadramento das regras de boa conduta no âmbito da avaliação.</li></ul>
<b>14h30 – 16h00</b> (Teórico/Prática)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noções básicas de Primeiros Socorros em situações de lesões de baixa complexidade, decorrentes de situações de treino.</li></ul>
<b>16h30 – 18h30</b> (Prática)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentos mecânicos do correto posicionamento do corpo na transição posicional durante a execução das variadas técnicas.</li><li>• A mecânica da movimentação do corpo no âmbito dos ritmos e da multidireccionalidade dos deslocamentos na execução de uma técnica, atendendo á complexidade das diversas fases de transição durante a sua execução.</li></ul>
<b>18h30 – 19h30</b> (Teórico/Prática)	<ul style="list-style-type: none"><li>• A Avaliação do morfo tipo, que caracteriza o executante e enquadramento dos fatores emocionais e volitivos nas exigências técnico motoras requeridas em situação de Exame de Graduação.</li></ul>
<b>DOMINGO   15-10-2023</b>	
<b>10h00 – 11h30</b> (Teórico/Prática)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estabelecimento de critérios e estruturação de procedimentos coerentes, visando a permanente avaliação e recuperação de praticantes que tenham sofrido lesões de âmbito Musculo/Esquelético.</li></ul>
<b>11h30 – 12h30</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexão final e debate.</li></ul>

**CONDIÇÕES DE ACESSO**

<b>Custo da Ação de Formação (8H = 1,6UC)</b>	<b>30 €</b>
---	-------------

**Os ASSOCIADOS CPK ESTÃO ISENTOS DO PAGAMENTO**

AS INSCRIÇÕES TÊM QUE SER EFETUADAS OBRIGATORIAMENTE VIA DIGITAL, utilizando para esse efeito o botão seguinte para **accederem e preencherem o respetivo FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO**:

Para a Inscrição,  
clique aqui



[INSCRIÇÃO NA FORMAÇÃO](#)

**DATA LIMITE PARA A INSCRIÇÃO: 10 | OUTUBRO | 2023**

Qualquer pagamento realizado por externos ao Centro Português de Karate, deve ser efetuado por transferência bancária para o **IBAN – PT 50 0035 0255 0021 4015330 04, da CGD**, até às **23,59h do próximo dia 10 de Outubro** (Terça feira), e posteriormente enviado comprovativo para [cpk.formacao.karate@gmail.com](mailto:cpk.formacao.karate@gmail.com) com indicação do nome do remetente.

As inscrições serão aceites por ordem de chegada, **desde que correta e integralmente preenchidos e submetidos os respetivos formulários** até perfazerem o número máximo de vagas da Ação de Formação.

## CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
CPK (Geral)	964439913, cpk.karate@gmail.com
Departamento de Formação da ADCPK	966324445 ou 964439913 cpk.formacao.karate@gmail.com

Com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 01 de Agosto de 2023

<b>Pelo Departamento de Formação CPK</b>	<b>O Presidente da Associação Desportiva Centro Português de Karate</b>
 <i>Carlos Maurício Costa</i>	 <i>José Luís Silva</i>