



# **K OPEN DAY**

**THE OLYMPIC PERFORMANCE**

**21 DEZ 2019 - BIBLIOTECA MUNICIPAL POMBAL**



**ANTÓNIO OLIVA**  
Treinador Mundial WKF



**ANA BISPO RAMIRES**  
Psicóloga COP



**CLÁUDIA MINDERICO**  
Nutricionista COP



**RITA NUNES**  
Diretora Dep. Estudos e Projetos COP



**PEDRO ROQUE**  
Diretor Desportivo COP

**[WWW.FNKP.PT](http://WWW.FNKP.PT)**



## INTRODUÇÃO

A FNK-P vai promover a primeira edição do **K OPEN DAY 2019/2020**, uma iniciativa que pretende divulgar e promover ao longo da época desportiva as diferentes dimensões do Karate-Do.

O tema escolhido para esta primeira etapa foi “The Olympic Performance”, no âmbito do programa de formação do Comité Olímpico de Portugal e a “Aula Solidária - KaratExemplo” através da Campanha de Promoção de Ética no Desporto do PNED/IPDJ.

Serão abordados diferentes temas para treinadores, atletas e encarregados de educação, relacionados com a Psicologia no Desporto, Nutrição, Os Valores do Sonho Olímpico, O Papel dos Pais no Desenvolvimento dos Atletas e Planeamento a Longo Prazo.

No mesmo dia será realizada uma “Aula Solidária – KaratExemplo”, no sentido de promover e divulgar os valores de solidariedade dos karatecas, através da sua participação e oferta de “1 BRINQUEDO USADO”, estimulando o sentido de responsabilidade de reutilizar brinquedos e contribuir para ter crianças mais felizes. Os brinquedos serão doados à instituição de solidariedade “AMIGOS DA ANITA”, em Pombal.

Por último, realizaremos um treino com um dos Mestres mais conceituados do mundo, na disciplina de Kumite WKF, Sensei António Oliva.

## OBJETIVOS

- Otimizar o processo de preparação e desenvolvimento desportivo multidisciplinar do atleta
- Adequação dos princípios de planeamento a longo prazo
- Princípios técnico-táticos de elite no Kumite WKF
- Apoiar os Encarregados de Educação no desenvolvimento desportivo dos filhos
- Estimular o espírito de responsabilidade e solidariedade

## PÚBLICO-ALVO

- **60 Vagas** para TREINADORES nos módulos de **PSICOLOGIA** (09:45-11:00) e **NUTRIÇÃO** (11:15-12:30)
- **150 Vagas** para TREINADORES no módulo de **PLANEAMENTO A LONGO PRAZO** (14:30-15:30)

Critérios no processo de inscrição:

1º Treinadores de Grau IV e treinadores de projeto olímpico (TPO);

2º Treinadores de Grau III e treinadores de atletas com Alto Rendimento (TAAR);

3º Treinadores de Grau II e I.

- **150 Vagas** para ATLETAS nos módulos de **NUTRIÇÃO** (09:45-11:00) e **PSICOLOGIA** (11:15-12:30)

Critérios no processo de inscrição:

1º Atletas de PPO-Tóquio 2020 e Projeto de Esperanças Olímpicas;

2º Atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais 2019-2020 e 2018-2019;

3º Atletas das Seleções Regionais 2019-2020 e 2018-2019;

4º Atletas com participação em provas oficiais na FNK-P 2019-2020 e 2018-2019.

- **30 Vagas** para ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO nos módulos **O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS ATLETAS** (09:45-11:00) e **NUTRIÇÃO** (14:30-15:30)

Critérios no processo de inscrição:

1º Encarregados de Educação de atletas de Projeto Olímpico (EEPO);

2º Encarregados de Educação de atletas de Alto Rendimento (EEAR);

3º Encarregados de Educação de atletas das Seleções Nacionais de Cadetes, Juniores e Sub21 2019-2020 e 2018-2019 (EESN).

Para a **AULA SOLIDÁRIA-KARATEXEMPLO** (16:15-16:45), não é necessário proceder a qualquer inscrição, apenas comparecer no local e hora indicado com “1 brinquedo usado”. Esta aula estará aberta a treinadores, praticantes, competidores, familiares e amigos.

## DATA

- 21 de dezembro de 2019

## LOCAL E PROGRAMA

- 09:30 – 09:45 Receção dos participantes (**BIBLIOTECA MUNICIPAL DE POMBAL**)
- 09:45 – 11:00 **NUTRIÇÃO** na Auditório 1 (Atletas) – Cláudia Minderico  
**PSICOLOGIA** no Auditório 2 (Treinadores) – Ana Bispo Ramires  
**O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO DOS ATLETAS** no Auditório 3 (Enc. Educação) – Pedro Roque
- 11:15 – 12:30 **PSICOLOGIA** no Auditório 1 (Atletas) – Ana Bispo Ramires  
**NUTRIÇÃO** no Auditório 2 (Treinadores) – Cláudia Minderico
- 14:30 – 15:30 **PLANEAMENTO A LONGO PRAZO** no Auditório 1 (Treinadores) – Pedro Roque  
**NUTRIÇÃO** no Auditório 2 (Enc. Educação) – Cláudia Minderico  
**OS VALORES DO SONHO OLÍMPICO** no Pavilhão de Atividades Económicas Desportivas e Culturais (Atletas) – Rita Nunes
- 16:00 – 16:15 **CERIMÓNIA OFICIAL** (PAVILHÃO DE ATIVIDADES ECONÓMICAS DESPORTIVAS E CULTURAIIS)  
Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, 3100-437 Pombal
- Presidente da FNKP – Carlos Silva
  - Presidente da Câmara Municipal de Pombal – Diogo Alves Mateus
  - Coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto – José Lima (A confirmar)
  - Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude – Vítor Pataco
  - Secretário de Estado do Desporto e Juventude – João Paulo Rebelo (A confirmar)
- 16:15 – 16:45 **CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA ÉTICA – AULA SOLIDÁRIA**  
(Praticantes, Treinadores, Familiares e Amigos) – António Oliva e Joaquim Gonçalves  
ENTRADA: 1 BRINQUEDO USADO
- 16:45 – 17:45 **PRINCÍPIOS TÉCNICO-TÁTICOS NO KUMITE DE ELITE WKF** (Treinadores e Atletas) – António Oliva
- 17:45 – 17:50 Encerramento

## FORMADORES



**ANTÓNIO  
OLIVA**  
Treinador  
Mundial WKF



**JOAQUIM  
GONÇALVES**  
Diretor Técnico  
Nacional FNK-P



**ANA BISPO  
RAMIRES**  
Psicologia  
COP



**CLÁUDIA  
MINDERICO**  
Nutrição  
COP



**RITA  
NUNES**  
Diretora Dep.  
Estudos e Projetos  
COP



**PEDRO  
ROQUE**  
Diretor  
Desportivo COP

## CONDIÇÕES DE ACESSO

- ✓ O acesso às atividades da primeira edição do **K OPEN DAY 2019/2020** é gratuito;
- ✓ As inscrições de treinadores, atletas e encarregados de educação devem ser efetuadas **apenas** para o email [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt) através da **ficha** (preenchimento informático obrigatório) **enviada em anexo**, impreterivelmente, **até às 23h do próximo dia 17 de dezembro (terça-feira)**;

- ✓ Os treinadores estão obrigados a ter as quotas federativas atualizadas e ser detentores do Título Profissional de Treinador de Desporto – Karate (TPTD-K).

(Enviar ficha de inscrição para: [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt)).

## CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	967 162 645 (fnkp@fnkp.pt)
Departamento de formação	965 580 707 (formação@fnkp.pt)
Diretor Técnico Nacional	919 769 570 (dtnd@fnkp.pt)

Lisboa, 11 de dezembro de 2019

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P,



(Carlos Silva)

O Diretor Técnico Nacional,



(Joaquim Gonçalves)

O Diretor do Departamento de Formação,



(António Quaresma)