

# AÇÃO DE FORMAÇÃO

# KARATE

## A PSICOLOGIA APLICADA AO KARATE

ONLINE 10H-13H | 0,3UC



# 2

FEVEREIRO  
2025

## OBJETIVOS

O Departamento de Formação da FNK-P vai promover uma formação para **treinadores e praticantes**, em regime online, sob o tema Psicologia do Desporto Aplicada ao Karate: **“A motivação e o processo de treino/competição”**, conforme objetivos:

1. Compreender os diferentes tipos de motivação;
2. Definição de objetivos como estratégia motivacional;
3. Como a motivação é influenciada pelo ambiente;
4. Fatores que influenciam a motivação.

Os treinadores devem compreender o papel dos processos motivacionais na performance, seja em contexto de treino ou competição, e serem capazes de garantir uma experiência desportiva positiva a todos os praticantes desportivos.

## PÚBLICO-ALVO

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

## DATAS

**2 DE FEVEREIRO DE 2025 (domingo)** em regime online (plataforma zoom), cujo link será remetido para os treinadores e praticantes, até ao dia **31/01/2025, pelas 22h, através do email inserido na ficha de agente desportivo – plataforma FNK-P.**

## LOCAL

E-Learning – Plataforma Zoom

## PROGRAMA

### DOMINGO 02/02/2025

- 09:45 – 09:55 Receção dos convidados
- 10:00 – 12:55 Compreender os diferentes tipos de motivação e definição de objetivos como estratégia motivacional. Perceber como a motivação é influenciada pelo ambiente e os fatores que influenciam a motivação com a participação direta de treinadores e praticantes desportivos inseridos no regime de Alto Rendimento em Karate.
- 12:55 – 13:00 Encerramento

## FORMADORES

### NUNO CARDOSO

- Licenciatura em Psicologia e em Educação Física e Desporto
- Mestrado em Psicologia do Desporto
- Doutorando em Alto Rendimento – Psicologia do Desporto
- Psicólogo das Seleções Nacionais de Karate
- Coordenador e Docente na Universidade Europeia
- 4º Dan

*Com a participação especial de **treinadores e praticantes desportivos** inseridos no regime de Alto Rendimento em Karate.*

**Moderação:** Joaquim Gonçalves (Coordenador Técnico da Formação da FNK-P)

## 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”;
  - ✓ Seleccionar 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	29 de janeiro 2025
Praticante			

- **OS TREINADORES TÊM DE TER A FICHA DE AGENTE DESPORTIVO TOTALMENTE PREENCHIDA (INCLUIDO FOTOGRAFIA) E TER FEITO O UPLOAD DO TPTD ATIVO**
- **OS PRATICANTES TÊM DE TER A FICHA DE AGENTE DESPORTIVO TOTALMENTE PREENCHIDA, NOMEADAMENTE FOTOGRAFIA E EMAIL**

## 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	<a href="mailto:formacao@fnkp.pt">formacao@fnkp.pt</a>
Secretariado da Formação da FNK-P	<a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a>
Tesouraria da FNK-P	<a href="mailto:tesoureiro@fnkp.pt">tesoureiro@fnkp.pt</a>

Lisboa, 15 de janeiro de 2025

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)