



ACÇÃO de **FORMAÇÃO**

Aprendizagem e desenvolvimento da
técnica no karate:

A kata, da via do praticante à via do
competidor

1,4 UC
COMPONENTE ESPECÍFICA

Online
Via ZOOM

03
JULHO
2021

DAS 10H00 ÀS 18H00

FORMADORES:

António Quaresma, Phd

Bruno Neves, Msc

Peté Pacheco, Treinador Grau IV

António Pula, Treinador Grau III e árbitro EKF, JKA e ESKA

INSCRIÇÕES: www.askp.pt



Aprendizagem e desenvolvimento da técnica no karate: A kata, da via do praticante à via do competidor

O problema fundamental que o sistema motor tem é a decisão sobre qual o comando motor mais apropriado para atingir um determinado objetivo num determinado contexto (Gollhofer, Taube, & Nielsen, 2012). Este desafio é aumentado quando se trata do ensino da técnica com crianças e jovens onde o padrão sofre interferências do desenvolvimento e maturação do seu próprio sistema motor. Aqui, é importante que a tarefa seja diversificada ao ponto de que a decisão de como resolver o desafio parta do próprio indivíduo (Levin, 2014). Uma abordagem baseada nos sistemas dinâmicos (Newell, Scully, McDonald, & Baillargeon, 1989) resulta da organização cooperativa dos diferentes elementos do sistema, guiada pelas atividades dos estrangulamentos dos movimentos, auto-organização e dos atratores do sistema (Edwards, 2010).

Neste sentido, a KATA constitui-se como um meio primordial para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências motoras, em qualquer via de prática e, sobretudo, em qualquer fase da vida.

OBJETIVOS

Esta ação de formação surge com o intuito de melhorar a qualificação dos treinadores de karaté no âmbito da prescrição do treino desportivo, numa abordagem abrangente em termos de objetivo de intervenção, mas especificamente no contexto do treino de karaté. Faz a interligação entre as diferentes fases de desenvolvimento motor e a aprendizagem da técnica no karaté e a interligação entre o treino de karaté e a prática ao longo da vida. Esta visão integradora tem ainda em consideração os diferentes papéis que um treinador de karaté pode/deve desenvolver ao longo do seu percurso (treinador/examinador/árbitro), com os seguintes objectivos:

- Salientar os objetivos fundamentais para o desenvolvimento motor nas crianças e jovens
- Aliar o ensino da técnica às fases de desenvolvimento numa perspetiva multifatorial
- Apresentar de forma didática os fundamentos que suportam o LTAD
- Dotar os formandos dos conhecimentos práticos para implementar no treino;
- Promover a auto-reflexão sobre as práticas no ensino da técnica
- Permitir a continuação do desenvolvimento de atividades de karaté apesar das restrições que vivemos

DATA

A atividade será realizada no dia 3 de julho de 2021

LOCAL

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

COORDENAÇÃO TÉCNICA

António Quaresma

Diretor do Departamento de Formação da FNK-P; Doutor em Educação; Mestre em Psicologia do Desporto; Pós-graduado em Envelhecimento: Atividade Física e Autonomia Funcional; Licenciado em Educação Física e Desporto; Treinador de Karate (Grau II), Formador e Investigador.

FORMADORES

Bruno Neves

Licenciado em Motricidade Humana, Ramo de Ciências da Educação Física e Desporto e Pós-Graduado em Educação Especial. Treinador de Karate (Grau II).

Sensei Peté Pacheco

- 7ºDan JKA World Federation; Membro do Shihankai JKA World Federation; - Membro do Comité Técnico da JKA-Europa, Instrutor A, Examinador A e Árbitro A da JKA World Federation; - Licença especial de examinador das graduações até 3ºDan da JKA World Federation; - Licença especial de examinador das qualificações internacionais de instrutor D, examinador D e árbitro D da JKA World Federation; - Responsável técnico dos cursos de qualificação de instrutor, examinador e árbitro da JKAPortugal;
ex-Selecionador nacional da FNK-P; Treinador de karaté (Grau IV)

Sensei António Pula

- 7ºDan JKA World Federation; - Instrutor A, Examinador B e Árbitro A da JKA World Federation; - Árbitro internacional da European Shotokan Karate Association; - Prelector dos cursos de qualificação de instrutor, examinador e árbitro da JKA-Portugal; Árbitro internacional EKF e WKF; Treinador de karaté (Grau III);

PÚBLICO ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de karaté de todos os graus

PROGRAMA

10h00-11h00 (todos os formadores)	Pontos Fundamentais para a execução dos katas
11h00-12h30 António Pula	Estudo do kata Jitte
12h30-14h00 Peté Pacheco	Estudo da kata Sochin
15h00-16h30 António Quaresma e Bruno Neves	O Desenvolvimento do fator físico para otimizar o desempenho das katas Jitte e Sochin na via do praticante
16h30-18h00 Bruno Neves e António Quaresma	O Desenvolvimento do fator físico para otimizar o desempenho das katas Jitte e Sochin na via do competidor

Nota: Para participar na ação é necessária a utilização do karaté-gi

INSCRIÇÕES

O número máximo de vagas é de 100 participantes.

UNIDADES DE CRÉDITO

1,4 Unidades de Crédito para a Formação Contínua

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	213623152, fnkp@fnkp.pt
ASKP (geral)	askp.direccao@gmail.com
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt

Lisboa, 15 de junho de 2021

Com os melhores cumprimentos,

References

- Edwards, W. H. (2010). *Motor learning and control: From theory to practice*: Cengage Learning.
- Gollhofer, A., Taube, W., & Nielsen, J. B. (2012). *Routledge handbook of motor control and motor learning*: Routledge.
- Levin, M. F. . (2014). *Progress in motor control*: Springer.
- Newell, K. M., Scully, D. M., McDonald, P. V., & Baillargeon, R. (1989). Task constraints and infant grip configurations. *Dev Psychobiol*, 22(8), 817-831. doi: 10.1002/dev.420220806