

**PROJETO DE TREINAMENTOS ON-LINE  
SELEÇÃO BRASILEIRA DE BASE**



**KUMITE**



## GESTORES DA ENTIDADE (PROJETO)



**PRESIDENTE DA CBK**

Luiz Carlos Cardoso



Dir. Técnico CBK  
William Cardoso



Coord. Técnico CBK  
Ulisses Santos



Coord. Técnico CBK  
Vanderlei Oliveira

# TÉCNICOS COLABORADORES

**Diego  
Spigolon**



**Ricardo  
Aguiar**

**Simone  
Yonamine**



**Carlos  
Magno**

**Klemerson  
Chagas**



**Marcelo  
Oguido**



**Fabricio  
de Souza**



**Filipe  
Hardy**



**Rogerio  
Saito**



**CBK**



# **NÚMEROS DA SELEÇÃO**

## **BRASILEIRA 2020**



**27 FEDERAÇÕES  
ESTADUAIS**

**123**  
VAGAS

**115**  
ATLETAS

**18**  
FEDERAÇÕES  
ESTADUAIS

**32**  
ATLETAS  
KATA

**32**  
ATLETAS  
KUMITE  
Sub-14 e Cad.

**38**  
ATLETAS  
KUMITE  
Jun. e Sub-21

**21**  
ATLETAS  
KUMITE  
Sênior



**32**

**ATLETAS  
KUMITE  
Sub-14 e Cad.**

# PROJETO DE TREINAMENTOS ON-LINE SELEÇÃO BRASILEIRA DE BASE

Kumite Sub-14, Cadete, Junior e Sub-21

**38**

**ATLETAS  
KUMITE  
Jun. e Sub-21**





## PROJETO DE TREINAMENTOS ON-LINE SELEÇÃO BRASILEIRA DE BASE

### OBJETIVO:

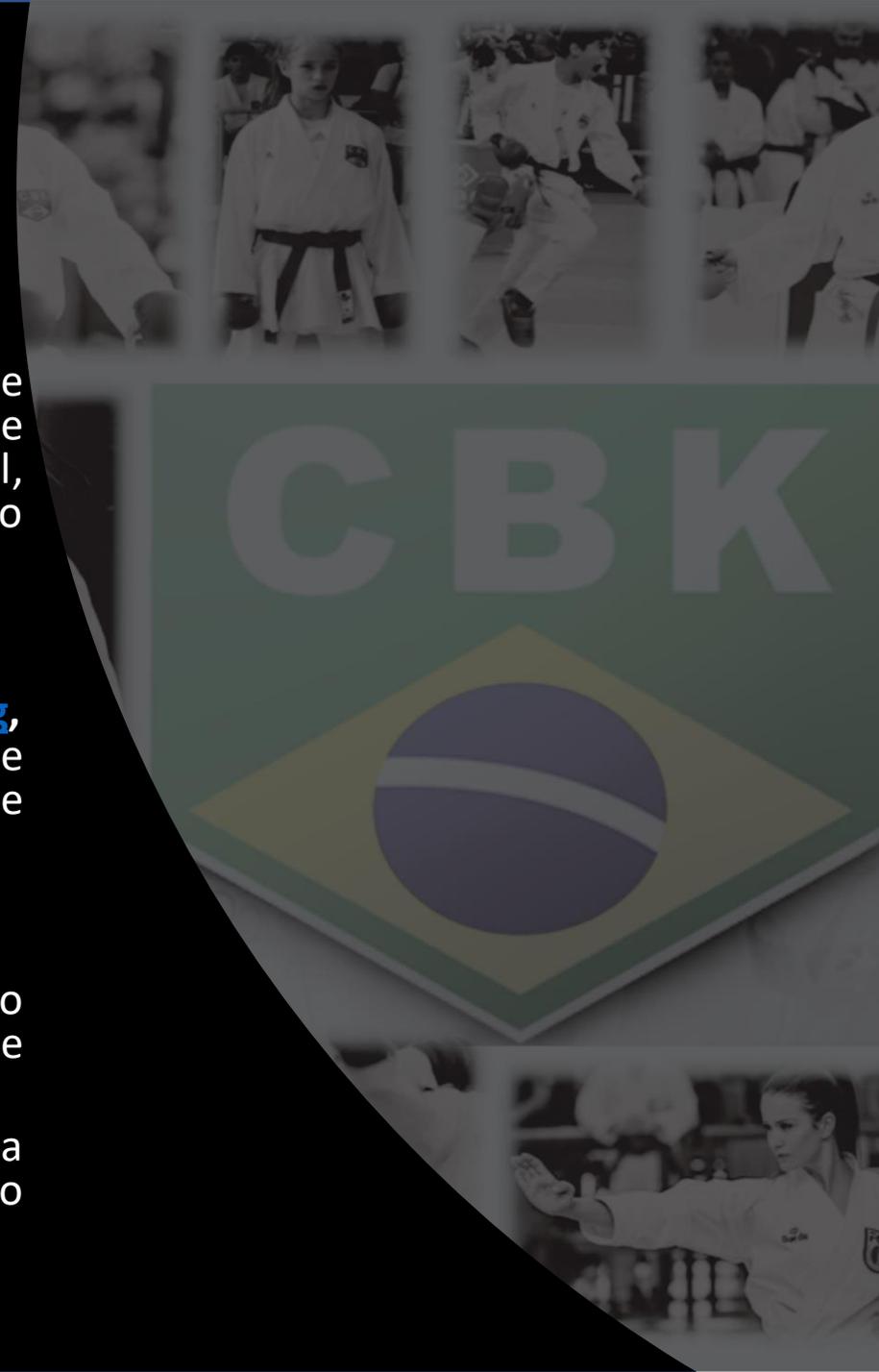
- Acompanhar e orientar os integrantes do kumite da Seleção Brasileira de Karate 2020 das categorias Sub-14, Cadete, Junior e Sub-21 através de treinamentos e palestras on-line visando um desenvolvimento conceitual, procedimental e atitudinal das categorias de base da Confederação Brasileira de Karate.

### METODOLOGIA

- As ações serão realizadas semanalmente via o aplicativo [Zoom Meeting](#), durante o período de junho e julho de 2020, através de treinamentos e palestras ministradas pelos integrantes da Comissão Técnica da CBK, de integrantes do COB e convidados especialistas.

### AVALIAÇÃO

- A Comissão Técnica realizará avaliações contínuas do desenvolvimento do projeto objetivando verificar as possíveis adequações estratégicas que interferem no processo de desenvolvimento dos atletas.
- Na primeira semana de agosto de 2020 a Comissão Técnica realizará uma avaliação geral para definir a continuidade, adequação ou conclusão do projeto.



—

# CALENDÁRIO

## FUTUROS EVENTOS INTERNACIONAIS

---



## EVENTOS FUTUROS - BASE KUMITE

ANO	DATA	EVENTO	LOCAL
2020	Não definido	CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE BASE	BOLÍVIA
2020	Não definido	CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE BASE	MÉXICO
2020	5 a 8 de Novembro	CAMPEONATO MUNDIAL UNIVERSITÁRIO	BRASÍLIA/BRASIL
2020	17 a 22 de Novembro	CAMPEONATO MUNDIAL SÊNIOR	DUBAI/EAU
2021	A definir	CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE BASE E SÊNIOR	Não definido
2021	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE BASE	Não definido
2021	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO SÊNIOR	A definir
2021	A definir	CAMPEONATO MUNDIAL DE BASE	ÁFRICA DO SUL
2021	13 a 25/04/2020	III JOGOS SUL-AMERICANOS DA JUVENTUDE	ROSÁRIO/ARGENTINA
2021	A definir	JOGOS PAN-AMERICANOS DA JUVENTUDE	CALI/COLÔMBIA
2022	A definir	CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE BASE E SÊNIOR	Não definido
2022	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE BASE	Não definido
2022	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO SÊNIOR	A definir
2022	22/10 a 9/11/2022	JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE	DAKAR/SENEGAL
2022	A definir	JOGOS SUL-AMERICANOS	ASSUNÇÃO/PARAGUAÍ
2022	7 a 17 de julho	JOGOS MUNDIAIS	BIRMINGHAM/USA
2023	A definir	CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE BASE E SÊNIOR	A definir
2023	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE BASE	A definir
2023	A definir	CAMPEONATO PAN-AMERICANO SÊNIOR	A definir
2023	A definir	JOGOS PAN-AMERICANOS	SANTIAGO/CHILE
2023	A definir	CAMPEONATO MUNDIAL DE BASE	A definir

2005, 2006 e 2007  
SUB-21

2005, 2006 e 2007



# PROGRAMAÇÃO DO PROJETO

## TREINAMENTOS E PALESTRAS

---



# PROGRAMAÇÃO DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE BASE 2020 (parte 1)

CATEGORIA	DATA	DIA DA SEMANA	ATIVIDADE	PARTICIPANTES
Sub-14 e Cadete	28/05/2020	5ª feira (13:00h)	Apresentação do projeto para os atletas e professores (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor
Sub-14 e Cadete	30/05/2020	Sábado (16:00)	Treinamento on-line com a Argentina (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta
Junior e Sub-21	02/06/2020	3ª feira (13:00)	Apresentação do projeto para os atletas e professores (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor
Sub-14 e Cadete	04/06/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	04/06/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
Sub-14 e Cadete	06/06/2020	Sábado (16:00)	Treinamento on-line com a Argentina (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta
<b>TODOS</b>	09/06/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	11/06/2020	5ª feira (18h e 19h)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	11/06/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
<b>TODOS</b>	16/06/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	18/06/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	18/06/2020	5ª feira (19:15 às 19:15h)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)



## PROGRAMAÇÃO DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE BASE 2020 (parte 2)

CATEGORIA	DATA	DIA DA SEMANA	ATIVIDADE	PARTICIPANTES
TODOS	23/06/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	25/06/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	25/06/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
TODOS	30/06/2020	3ª feira (19:00 às 20:00h)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	02/07/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	02/07/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
TODOS	07/07/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	09/07/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	09/07/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
TODOS	14/07/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	16/07/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	16/07/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
TODOS	21/07/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	23/07/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	23/07/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)
TODOS	28/07/2020	3ª feira (19:00 às 20:00)	Palestra	-Atleta
Sub-14 e Cadete	30/07/2020	5ª feira (18:00 às 19:00)	Treinamento on-line (Kumite: Sub-14 e Cadete)	-Atleta -Professor (opcional)
Junior e Sub-21	30/07/2020	5ª feira (19:15 às 19:15)	Treinamento on-line (Kumite: Junior e Sub-21)	-Atleta -Professor (opcional)



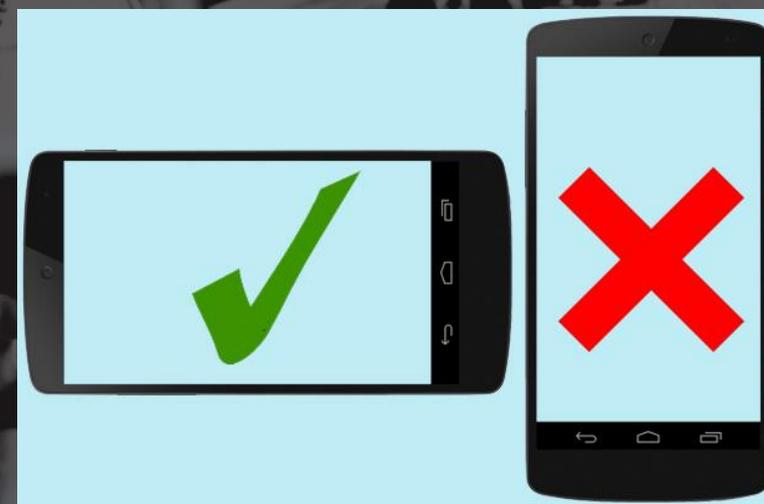
PREPARAÇÃO DO  
LOCAL DE  
TREINAMENTOS

---



# PREPARAÇÃO PARA O LOCAL DOS TREINAMENTOS

- **Solicitamos preferência no uso de computadores ao invés de celulares.**
  - Motivo: A qualidade de imagem e o tamanho da tela colaborarão para que os atletas visualizem/compreendam melhor as explicações dos técnicos.
- **Os atleta que optarem por utilizar o celular, solicitamos que posicione o celular de forma horizontal (paisagem).**
  - Motivo: o ângulo de filmagem ficará ampliado e facilitará a visualização de seu treinamento por parte da Comissão Técnica.



# PREPARAÇÃO PARA O LOCAL DE TREINAMENTOS

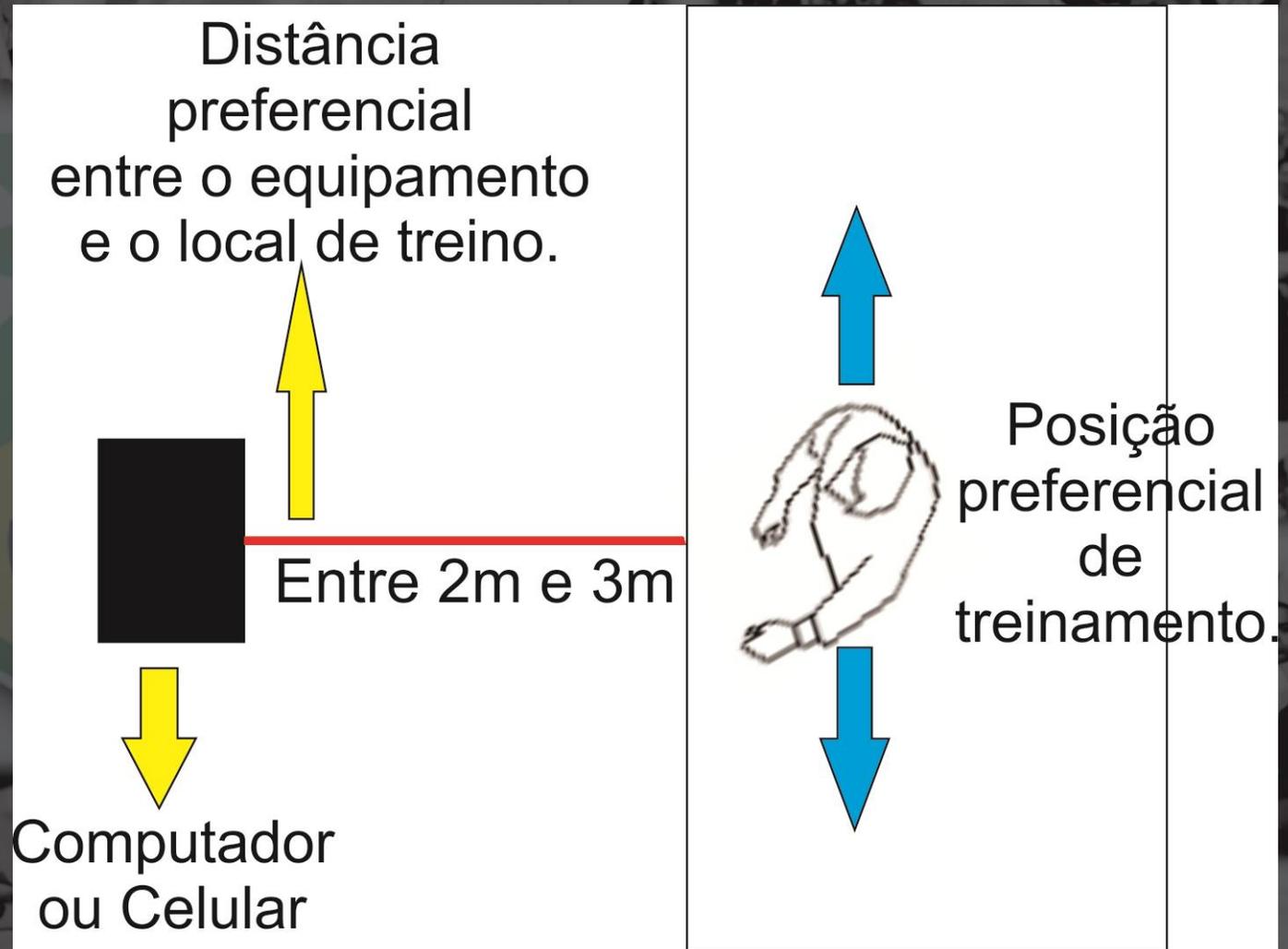
➤ Orientamos aos atletas para que selecionem um local de treinamentos, preferencialmente que:

- ✓ sejam sem obstáculos;
- ✓ possuam uma boa iluminação;
- ✓ possuam um espaço suficiente para uma movimentação curta;
- ✓ possuam um fundo claro;
- ✓ não tenham reflexos (do sol ou refletores fortes) contra a câmera;
- ✓ possuam piso o menos escorregadio possível.

Obs.: Salientamos que tudo que foi apresentado são apenas orientações. Nenhuma destas opções são fatores obrigatórios para a participação nas atividades de treinamento.

# PREPARAÇÃO PARA O LOCAL DE TREINAMENTOS

- Orientamos que posicionem o equipamento (computador ou celular) a uma altura mínima de 30cm do chão.
- Mantenham uma distância entre 2m e 3m entre o equipamento e o posicionamento do atleta.
- O atleta deverá se posicionar, durante os exercícios, perpendicularmente (de perfil) à câmera.



ORIENTAÇÕES  
PARA OS  
TREINAMENTOS/  
PALESTRAS



# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

## - **Acesso ao Zoom Meeting :**

- O link de acesso será enviado com até 5h de antecedência para os e-mails cadastrados pelo atleta.
- Ao realizar o login no aplicativo Zoom Meeting, solicitamos que o atleta insira o nome Brasil, seguido de seu primeiro nome e sobrenome.

**Exemplo: Brasil – André Menezes**

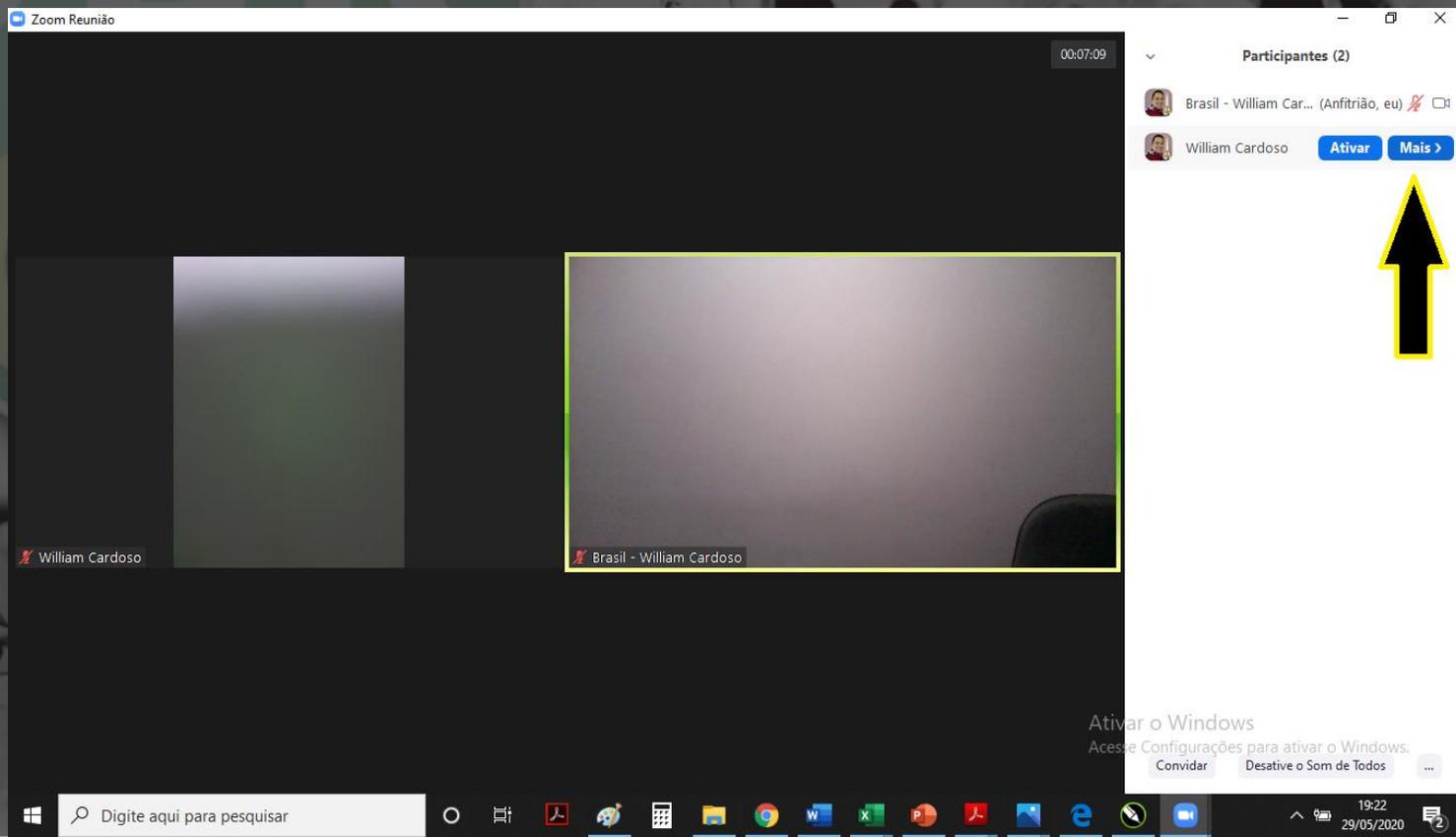
**Obs. O professor deverá inserir: Professor – Nome e Sobrenome**

Tal ação ajudará a nossa Comissão Técnica identificar com mais facilidade os atletas. Na sequência explicaremos como realizar a ação no programa Zoom.

# RENOMEAR NO COMPUTADOR

**Passo 1:** Clicar no ícone de **“Participantes”** na barra inferior da tela inicial.

**Passo 2:** Clicar no botão **“Mais”** que aparecerá na barra lateral direita. Ao clicar aparecerá no item **“Renomear”** O atleta deverá inserir o nome Brasil, seu nome e sobrenome. Exemplo: Brasil – William Cardoso.

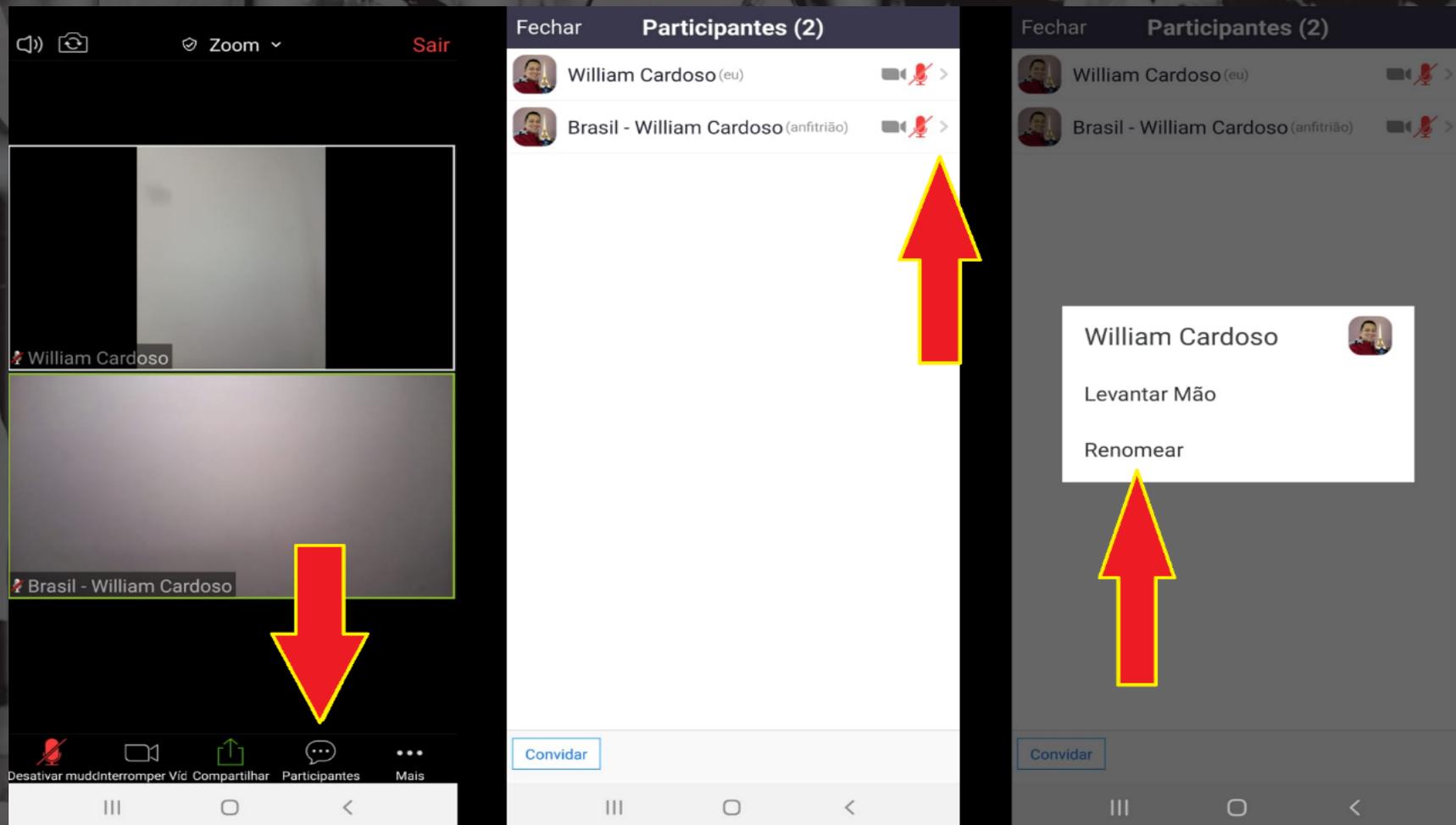


# RENOMEAR NOCELULAR

**Passo 1:** Clicar no ícone de **“Participantes”** na barra inferior da tela inicial.

**Passo 2:** Clicar no botão **“>”** que aparecerá do lado do seu perfil. Ao clicar aparecerá uma janela com a opção **“Renomear”** que deverá ser selecionada. Em seguida o atleta deverá inserir o nome Brasil, seu nome e sobrenome.

**Exemplo:**  
**Brasil – André Menezes**



# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

- **Pontualidade**

- ✓ O atleta deverá começar seu *login* 10min antes do início do treinamento.

- **Uniforme/equipamentos**

- ✓ Kimono completo com logo da CBK.

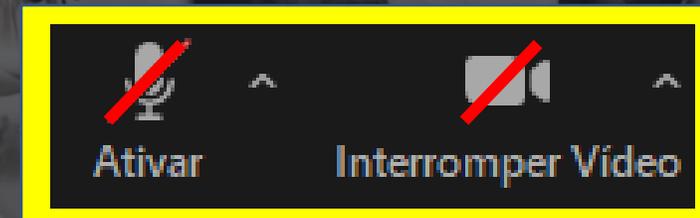
- ✓ Faixa – graduação ou competição.

- ✓ Protetores de mão (Os demais protetores serão opcionais)

- ✓ **Nas palestras** os atletas deverão utilizar blusa ou agasalho da CBK. Caso não tenham, poderão utilizar a blusa ou o agasalho da Federação Estadual.

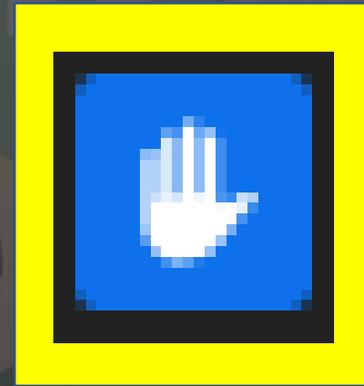
# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

- **Hidratação**
  - ✓ Disponibilizar garrafa para hidratação nas proximidades do atleta.
- **Áudio e Vídeo**
  - **ATLETAS**
    - ✓ Deixar o áudio sempre no “mute”.
    - ✓ Deixar o vídeo sempre mostrando a imagem.
  - **PROFESSORES**
    - ✓ Deixar o áudio sempre no “mute”.
    - ✓ Deixar o vídeo sempre **sem imagem**.



# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

- **Dúvidas durante os treinamentos/palestras**
  - ✓ O atleta que estiver com dúvida durante os treinamentos deverão se manifestar utilizando um dos símbolos abaixo.



- ✓ Os atletas que necessitarem realizar treinamentos fora de suas residências e com outras pessoas no mesmo ambiente, aconselhamos o uso de máscara facial para sua proteção.

# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

- **Comissão Técnica**

- ✓ A Comissão Técnica da CBK estará identificada pela sigla **CT Brasil** seguido do nome e sobrenome.

Exemplo.: **CT Brasil – Ulisses Santos**

# ORIENTAÇÕES PARA OS TREINAMENTOS/PALESTRAS

- **Presença de Professores**

- ✓ **Nos treinamentos das 5ª feiras** será autorizado a presença de professor no ambiente virtual.
- ✓ **Nas palestras das 3ª feiras** não será autorizado a presença de professor no ambiente virtual. A única exceção é se o professor estiver presencialmente com seu atleta e utilizar no mesmo equipamento (computador/celular) de seu atleta.
- ✓ No **treinamento entre Brasil e Argentina** para as categorias Sub-14 e Cadete, não será autorizada a presença de professores no ambiente virtual. No entanto, o professor que possuir acesso presencial ao seu atleta, poderá acompanhar o treinamento pelo equipamento (computador/celular) de seu atleta.

# FAÇAM BONS TREINAMENTOS



## Dúvidas:

[diretortecnicoGBK@gmail.com](mailto:diretortecnicoGBK@gmail.com)

[ulisseskbs@hotmail.com](mailto:ulisseskbs@hotmail.com)

[vanderlleikarate@yahoo.com.br](mailto:vanderlleikarate@yahoo.com.br)

