



Desenho de Marco Bracciani



7-10 de junho de 2013 - Açores

Ação de Formação para Treinadores

**Ritmo e Tempo na Coordenação Motora,
Potencial da Utilização de Música no Treino de Karate**

Hugo Pedroso

Programa:

- 1ª Parte** 20h-23h Introdução à estrutura musical e suas implicações no treino desportivo
- 2ª Parte** 9h-12h Diferentes abordagens da música no treino de Karate

Preços:

20€ - treinadores
15€ - sócios ANTK

Local:

- Ponta Delgada (7/8 junho)
Sala de Ginástica da Escola Secundária Antero de Quental Horta (8/9 junho)
- Pavilhão do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga Angra do Heroísmo (9/10 junho)
- Pavilhão do Complexo Desportivo do Estádio João Paulo II

Colaboração:



BEM-VINDOS

AÇORES 2013

Hugo Pedroso



Ritmo e Tempo na coordenação motora, potencial da utilização da música no treino de Karaté

- O que esperam desta formação?
- O que o levou a se inscrever nesta formação?
- Já tiveram alguma experiencia onde o Karaté e a Música “trabalharam” em conjunto?

Hugo Pedroso



Estrutura da Formação:

- 1. Caracterização do Karaté***
- 2. Música no Exercício físico***
- 3. Tradição Vs Inovação***
- 4. Estrutura musical***
- 5. Possíveis utilizações da musica no Karaté***

Hugo Pedroso



Karaté:

1. ***Actividade Tradicional***
2. ***Arte de Combate***
3. ***Original do Oriente***
4. ***Apoiado num sistema de actividade rígado e bem definido***
5. ***Pouca evolução ao longo dos tempos (excepto competição)***

Hugo Pedroso



Música no Exercício:

- 1. Presente há muito tempo**
- 2. Maior visibilidade com as actividades aeróbias**
- 3. Vista como um meio de diversão**
- 4. Em grande expansão...**
- 5. Utilizada em actividades dinâmicas e actividades ditas mais estáticas**

Hugo Pedroso



Estudos sobre uso da música e exercício físico:

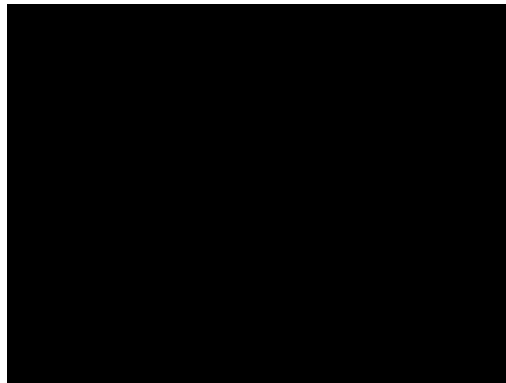
- ***Ritmo Cardíaco***
- ***Ciclos Respiratórios***
- ***Desempenho Físico***
- ***Estados de Humor***
- ***Níveis de Aprendizagem***

Hugo Pedroso



Estudos sobre uso da música e exercício físico:

- *Motivação*
- *Níveis de Concentração*
- *Controlo do Cansaço*



Hugo Pedroso



Vamos Experimentar???



Hugo Pedroso



Aspectos influenciadores da música:

- ***Estilo de Música***
- ***Ritmo/Beat***
- ***BPM***
- ***Letra***
- ***Volume***

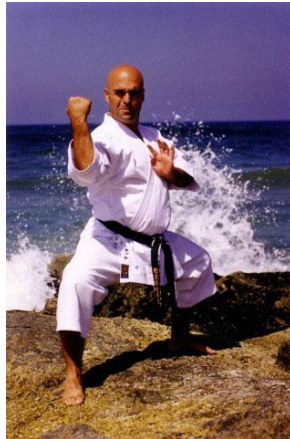
Hugo Pedroso



TRADIÇÃO VS INOVAÇÃO



Hugo Pedroso





ANALISE SWAT

Hugo Pedroso



Karaté e Música

- Excelente complemento
- Trabalha os aspectos motivacionais
- Quebra de monotonia
- Importante não bater contra a tradição da modalidade
- Sempre colocada como complemento e não como opção (ex. Karaté Fitness)
- Nunca colocar um nome tenha a palavra Karaté
- Explicar SEMPRE o objectivo desse tipo de treino

Hugo Pedroso



Karaté e Música

MUDANÇA
=
RESISTENCIA
=
RESULTADOS

Hugo Pedroso



Estrutura musical

AO TRABALHO!!!!



Hugo Pedroso

