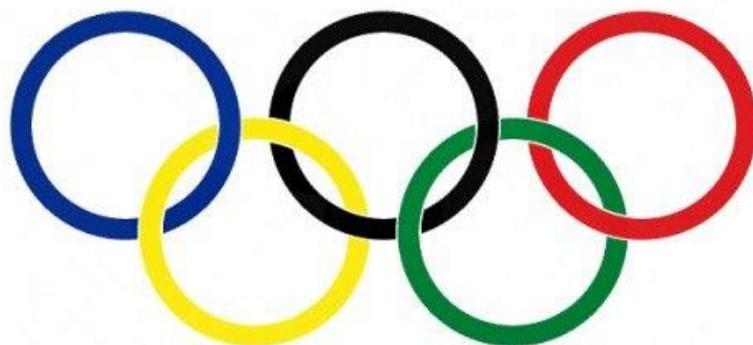




**Treino de Karate com  
HIIT (High intensity  
interval training):  
Uma abordagem  
abrangente**

**Programa de  
Preparação Olímpico -  
KARATE**



**BRAGA**

**14 JULHO 2018**

## INTRODUÇÃO

A FNK-P vai promover uma ação de formação de treinadores de Karate de âmbito completamente abrangente, que procura promover o desenvolvimento de competências dos treinadores que intervêm em qualquer contexto, quer seja na via do praticante (qualquer nível, idade e/ou graduação), quer seja na via do competidor (do iniciado ao programa de preparação olímpico).

## OBJETIVOS

O exercício dinâmico provoca no organismo numerosas e profundas alterações cardiovasculares. Quando o sistema é desafiado repetidamente o organismo adapta-se de forma a melhorar a sua performance (Kenney, Wilmore, & Costill, 2011). Numa execução de Kata ou num confronto de Kumite, a energia utilizada é predominantemente de origem aeróbia (Doria et al., 2009), mas a componente anaeróbia assume também um papel fundamental no desempenho do karateka (Chaabene, Hachana, Franchini, Mkaouer, & Chamari, 2012).

O treino intervalado de elevada intensidade (HIIT) promove melhorias significativas na aptidão aeróbia e na capacidade anaeróbia (e.g. Tabata et al., 1996). É composto por períodos breves (6 seg a 4 min) de alta intensidade (>90%  $VO_{2max}$ ), intercalada por intervalos de repouso de intensidade baixa, moderada ou repouso completo (Kessler, Sisson, & Short, 2012). Tem sido demonstrado que este tipo de treino tem apresentado resultados muito positivos em diferentes contextos (Costigan, Eather, Plotnikoff, Taaffe, & Lubans, 2015), inclusive com atletas de karaté de elite (Ravier, Dugue, Grappe, & Rouillon, 2009).

Esta ação de formação (**Treino de Karate com HIIT**) tem o objetivo de melhorar a qualificação dos treinadores de Karate, no âmbito da prescrição do exercício físico, numa abordagem abrangente em termos de objetivo de intervenção, mas especificamente no contexto do treino de Karate.

### Objetivos Específicos

- Conhecimento das principais linhas de investigação na especialidade do HIIT;
- Conhecimento e capacidade de aplicar os principais protocolos de HIIT no treino de Karate;
- Capacidade de criar adaptações dos protocolos de HIIT em contextos diferenciados;

Esta ação de formação (**Programa de Preparação Olímpico - Karate**) tem o objetivo de capacitar os treinadores da modalidade para esta nova realidade.

### Objetivos Específicos

- Capacitar os treinadores para uma nova realidade – Movimento Olímpico
- Organização do Programa de Preparação Olímpico – Tóquio 2020

## PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de Karate

## DATA

A atividade será realizada no dia 14 de julho de 2018

## LOCAL

### **SALA DE FORMAÇÃO DO COMPLEXO DESPORTIVO DA UNIVERSIDADE DO MINHO**

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

GPS (41°33'42.8"N 8°23'41.7"W)

Secretaria T: 253 604 123

## PROGRAMA ESPECÍFICO

### Treino de Karate com HIIT

#### 09h00 – 11h30 (Teórica)

- Fundamentação Científica do treino com HIIT
- Evidências Científicas do treino com HIIT associados a diferentes objetivos de treino
- Treino de Karate com HIIT
- Treino de Karate com HIIT (com diferentes populações)

#### 11h30 – 13h00 (Prática)

- Da teoria à prática (Aconselha-se a utilização de cardiofrequencímetro)

### Programa de preparação Olímpico - Karate

#### 15h00 – 17h00 (Teórica)

## FORMADORES



#### **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 e Investigador.



#### **Joaquim Gonçalves**

- Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física
- Diretor Técnico Nacional Desportivo
- Seleccionador Nacional Kata Sénior
- Treinador de Karate Grau IV
- Coordenador Técnico Nacional Projeto Erasmus+ “Sport at School”

## CONDIÇÕES DE ACESSO

O custo da participação na ação é o abaixo indicado:

	VALOR
Treinadores	20,00 €

- ✓ As inscrições devem ser efetuadas **apenas** para o e-mail [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt) através da **ficha anexa**, impreterivelmente, **até às 17h do próximo dia 10 de julho (terça-feira)**. No mesmo e-mail terá que se anexar **o comprovativo de pagamento** para ser considerada a inscrição (ou inscrições);
- ✓ Para obtenção do respetivo recibo, devem efetuar no menu **TESOURARIA** do Clube por onde se inscrevem, o movimento de tesouraria respeitante à opção de inscrição escolhida e relativo ao pagamento das inscrições efetuadas na ficha;
- ✓ Só poderão efetuar a inscrição na ação de formação, treinadores com quotas federativas atualizadas. Os treinadores estão ainda obrigados a ser detentores do Título Profissional de Treinador de Desporto – Karate (TPTD-K);

- ✓ Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

**IBAN PT50 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER**

**(Enviar ficha de inscrição + comprovativo de pagamento para: [fnkp@fnkp.pt](mailto:fnkp@fnkp.pt)).**

## INSCRIÇÕES

O número máximo de vagas é de **80 participantes**.

## UNIDADES DE CRÉDITO

**1,2 Créditos para a Formação Contínua Específica**

## CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	213 623 152 (fnkp@fnkp.pt)
Departamento de formação - secretariado	<a href="mailto:formacao.secretariado@fnkp.pt">formacao.secretariado@fnkp.pt</a>
Diretor Técnico Nacional	919 769 570 (dtnd@fnkp.pt)

Lisboa, 4 de julho de 2018

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)