



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



Organização:

Colaboração:



**FEDERAÇÃO NACIONAL
 PORTUGAL**



município
távira



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 tem o objetivo de melhorar a qualificação dos treinadores de karaté, no âmbito da prescrição do exercício físico, numa abordagem abrangente em termos de objetivo de intervenção, mas especificamente no contexto do treino de karaté.

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 ;

PÚBLICO-ALVO

A Ação de Formação é destinada a treinadores de karaté

DATA

A atividade será realizada no dia 28 de maio de 2017.

LOCAL

Teórica e Prática

Complexo Municipal de Tavira
Avenida Zeca Afonso, s/n | 8800 Tavira

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 e Investigador.

PROGRAMA

09h30 – 12h00 (Teórica)

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

12h00 – 13h30 (Prática)

Nota: É necessário a utilização do karaté Gi e aconselha-se a utilização de cardiofrequencímetro

- Da Teoria à prática

CONDIÇÕES DE ACESSO

O custo da participação na Ação é o abaixo assinalado, desde que a inscrição seja efetuada, impreterivelmente, até às 12h00 do dia 25 de maio de 2017.

	VALOR
Treinadores	20,00 €
Treinadores Sócios ANTK	15,00 €

As inscrições devem ser efetuadas apenas e através da plataforma online da FNK-P no menu **Formação**.

Simultaneamente deverão fazer um movimento de tesouraria no menu **TESOURARIA**, relativo ao pagamento das inscrições efetuadas.

Após estes dois requisitos deverá ser efetuado o pagamento e enviado o comprovativo de pagamento para tesoureiro@fnkp.pt.

Só serão aceites as inscrições que cumpram estas condições.

Só poderão efetuar a inscrição na ação, os treinadores que tem as quotas federativas atualizadas, bem como o título profissional de treinador de Karate.

NIB 0018 0003 39487665020 18 – SANTANDER

Enviar comprovativo de pagamento com indicação do ordenante e número do movimento de tesouraria.

INSCRIÇÕES

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

UNIDADES DE CRÉDITO

0,8 Créditos para a Formação Contínua Específica

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATO
FNK-P (Geral)	213623152, fnkp@fnkp.pt
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt

Lisboa, 3 de maio de 2017

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FNK-P



(Carlos Silva)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P



(António Quaresma)

References

- Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Med*, 42(10), 829-843. doi: 10.2165/11633050-000000000-00000
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 49(19), 1253-1261. doi: 10.1136/bjsports-2014-094490
- Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., . . . Pietrangelo, T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. *Eur J Appl Physiol*, 107(5), 603-610. doi: 10.1007/s00421-009-1154-y
- Kenney, W. Larry, Wilmore, Jack, & Costill, David. (2011). *Physiology of Sport and Exercise* (5th ed.): Human Kinetics.
- Kessler, H. S., Sisson, S. B., & Short, K. R. (2012). The potential for high-intensity interval training to reduce cardiometabolic disease risk. *Sports Med*, 42(6), 489-509. doi: 10.2165/11630910-000000000-00000
- Ravier, G., Dugue, B., Grappe, F., & Rouillon, J. D. (2009). Impressive anaerobic adaptations in elite karate athletes due to few intensive intermittent sessions added to regular karate training. *Scand J Med Sci Sports*, 19(5), 687-694. doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00807.x
- Tabata, Izumi, Nishimura, Kouji, Kouzaki, Motoki, Hirai, Yuusuke, Ogita, Futoshi, Miyachi, Motohiko, & Yamamoto, Kaoru. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\dot{V}O_{2max}$. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327-1330. doi: 10.1097/00005768-199610000-00018