

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

**TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO
FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS E
FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS**

Apresentação Geral das Qualidades Físicas

Junho de 2005

1. APRESENTAÇÃO

O acto de Ensino e Treino de Karaté envolve conhecimento e competências que permitam a gestão do processo ao nível de diferentes factores:

- Físico (condicionantes bioenergéticas);
- Técnico (condicionantes biomecânicas);
- Tático (condicionantes bioinformacionais);
- Psicológico (condicionantes afectivo-emocionais);
- Teórico (condicionantes histórico-culturais).

O módulo de **Teoria e Metodologia do Treino de Karaté** encerra as seguintes partes:

A - Fundamentos Fisiológicos;

B - Metodologia do Treino;

C - Exercícios de Karaté.

Relativamente ao Treino Físico, a preocupação com as condicionantes energéticas é relevada por um lado nos aspectos mais gerais da adaptação ao esforço e princípios gerais do treino, mas também na apresentação das Qualidades Físicas ou Capacidades Motoras de uma forma concreta.

Nos documentos que a seguir se apresentam, focaremos a atenção particular nas quatro capacidades condicionais de forma específica, quer ao nível dos seus fundamentos fisiológicos, quer ao nível dos seus fundamentos metodológicos.

Assim, teremos um aprofundamento dos conhecimentos relativos aos fundamentos fisiológicos e à metodologia do treino das qualidades físicas de forma desenvolver as competências essenciais dos treinadores na gestão do factor físico no treino de Karaté.

As qualidades físicas abordadas são: a flexibilidade, a força, a velocidade e a resistência.