

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Evento: TREINAMENTO DE CAMPO SELEÇÃO ESCOLAR

Data: 26 E 27 DE MARÇO

Nome do Profissional: ERICKSON MELQUIORE BUSATTO DE SOUZA

Setor: TREINADOR /DESENVOLVEDOR DE PROJETO

Este é o relatório da comissão técnica do evento realizado. Este documento descreve o trabalho realizado pelo profissional e sua análise crítica sobre o trabalho desenvolvido, além de sugestões para melhorias contínuas. Favor se atentar à riqueza e detalhes das informações, além de anexar durante o relatório fotos dos tópicos mencionados, como local de treino, trabalho dos profissionais, entre outros, para fins de comprovação do mesmo.

Forma de atendimento (online ou presencial descrevendo os períodos de cada):

Treinamento de campo, realizado na cidade de São José, nos dias 26 e 27 de março de 2022, com objetivo do desenvolvimento da seleção escolar que irá participar do campeonato brasileiro escolar, seletiva GYMNASIDE, evento que ocorrerá na cidade de Macapá no estado do Amapá nos dias 06 a 09 de abril. O treinamento ocorreu em três sessões, divididos em dois dias.

Participantes (favor descrever nomes dos envolvidos com informações como função e/ou categoria de peso):

Atletas classificados campeões da seletiva escolar sendo eles:

ATLETA	NAIPE	PESO (Kg)
Julia Silva Nazário	FEMININO	44 a 49
Maria Clara Farina Rosa	FEMININO	49 a 55
Maria Eduarda Casagrande Trajano	FEMININO	55 a 63
Jackson Dias	MASCULINO	0 a 48
Jhonatan Gabriel Toniazzo	MASCULINO	48 a 55
Leandro Gustavo Costa	MASCULINO	55 a 63
Arthur Meirelles Da Costa	MASCULINO	63 a 73
Kaynã Rodrigues Caetano	MASCULINO	73 a 200
Alessandra Azevedo e Lucas Heerdts Silveira	Dupla	poomsae
Ana Beatriz Alonso Padilha	FEMININO	poomsae
Brayan Pimentel Bassani	MASCULINO	poomsae

Treinadores convocados: Suellen Schmitz Bittencourt, Erickson Melquiore Busatto de Souza.

Treinadores presentes: Antonio Jauri, Rodrigo Pfeifer, Vandeir Fugazza, Leonardo Teixeira.

Atletas convidados com sparring: João Diniz, Eduardo Baretta, Vitoria de Lima, Maria Gabriela, Renan Espindola, Maycon Andrade.

Estrutura física (descrever estrutura local de treinamento, equipamentos, materiais):

Local de treinamento, Ginásio de Campinas, na cidade de São José, o ginásio contava com três banheiros e dois vestiários, 120 placas de tatame cedidas pela federação, que ficaram dispostas de 14 metros por 08 metros.

Aparadores e materiais de proteção utilizados no treinamento foram de uso próprio de cada atleta.

O local do alojamento foi na arena multiuso, na avenida beira mar de São José, os atletas ficaram em colchoes cedidos pela prefeitura, divididos em duas salas, banheiro com chuveiros, além de dois banheiros privativos, um masculino e um feminino.

Carga de trabalho (formato do trabalho, quantidade de horas, turmas, quantidade de sessões estimadas) e/ou treinamento (inserir carga de treinamento periodizada, distribuição das sessões de treinamento, horários de treinamento e quantidade de sessões estimadas):

Foram realizados três sessões de treinamento de Kyorugui, dividido em dois treinos no sábado e um treinamento no domingo além de dois treinos de Poomsae.

As sessões de Kyorugui foram divididas em o primeiro treinamento acontecendo as 14h30 até as 16h30, segundo treinamento iniciando as 19h até as 20h, o terceiro treinamento iniciou as 9h da manhã de domingo com termino as 12h.

As sessões de Poomsae aconteceram uma no sábado as 16h30 até as 19h e de maneira simultânea no domingo.

Descrever as sessões treinamento dadas, responsável pela sessão, característica técnica e/ou tática, objetivos almejados e método de trabalho):

Primeira sessão de treinamento: objetivo do treinamento foi realizar a leitura e o conhecimento dos atletas em três aspectos básicos, sistema defensivo dividido entre superior e inferior, desenvolvimento e manutenção da distância entre o chute e após o chute, possíveis falhas técnicas de cada atleta, a importância desses dados é dar suporte aos treinadores para uma tomada de decisão mais assertiva e com maior velocidade durante a competição.

Descrição da sessão: aquecimento geral, dois a dois, sistema de ataque e contra ataque com apenas um movimento, 10 rounds de 30s sem intervalo, idem com desenvolvimento de dois ataques e duas defesas, 10 rounds de 30s sem intervalo, após essas duas atividades com colete foi trabalhado os 5 tipos de Yop Tchagui, desta maneira encerrou-se o aquecimento, a parte principal foi em formato de rounds onde um atleta atacava yop, o outro atleta defendia ou respondia com chute e após essa resposta o atleta atacante deveria desferir mais um ataque no local aberto do colete. O segundo exercício a progressão foi realizado da seguinte maneira, o atleta entrava yop o outro respondia e após o a resposta o atleta atacante deveria realizar um ataque de volume de pelo menos três chutes. O terceiro exercício os atletas faziam simulação de round onde apenas um atleta poderia atacar e outro apenas se defender, no entanto o atleta atacante recebia um número específico de chutes que deveria encaixar no seu ataque, o volume só terminava quando acabasse todos os chutes estipulado pelo treinador. Quarto exercício se desenvolvia da mesma maneira que o terceiro, com a diferença que ao invés de realizar o volume de chutes deveria realizar a quantidade de pontos especificada pelo treinador como por exemplo, realização de 5 pontos, o atleta só iria parar de encaixar o volume após os 5 pontos, independentemente da quantidade de chutes.

No sábado após o treinamento de competição tivemos o treinamento de poomsae que aconteceu das 16:30h até as 19h, intervalo de 15 minutos para lanche e retornou das 19:15h até as 20h.

Participaram dos treinos os atletas de poomsae: Alessandra, Lucas, Brayan e Ana Beatriz. E a técnica Suéllen. O atleta Kaynã auxiliou seus colegas no treino, através de análise nos vídeos do campeonato brasileiro de poomsae.

No treino foi realizado, alongamento, aquecimento geral, aquecimento específico em linha com técnicas de balkisul e sonkisul, no qual foi constatado que os atletas estavam com dificuldade no "AP TCHUKI". A partir disso foi realizado exercícios para melhorar nesse aspecto.

Em seguida os atletas relataram suas maiores dificuldades quanto algumas técnicas e foram feitos os ajustes nessas técnicas em específico.

Logo após, iniciamos o poomsae com foco na sincronia e nas correções que foram efetuadas. Quando necessário o poomsae era parado e refeito várias vezes até acertar os detalhes.

Os atletas fizeram os seguintes poomsae: Sa jang, Oh jang e Tchil jang.

Segunda sessão de treinamento: aquecimento geral com escudo em duplas, após isso em dupla o treino foi em sistema defensivo, com o primeiro exercício onde o atleta ficaria em quanto de quadra com o pé fixo onde poderia usar apenas os braços para

se defender, o outro atleta teria por objetivo achar os espaços abertos na defesa. Segundo exercício no mesmo formato do primeiro, porém além de defender com os braços o atleta poderia usar a defesa de perna. Terceiro exercício no mesmo formato do anterior, porém além das defesas de braço e perna o atleta poderia desferir um ataque no momento que encontrasse espaço. Quarto exercício foi simulatório em formato de round com a quadra reduzida com o tamanho de 4x4 metros, onde apenas um atleta toma as iniciativas de ataque da luta e o outro trabalha defesa e resposta.

Terceira sessão de treinamento: foi em formato de round simulatório, focando em atletas específicos da sua categoria.

No domingo de maneira simultânea, no intervalo das lutas foi realizado o restante dos poomsae: pal jang, koryo e Gumgank. Desta forma fazendo a apresentação na frente de seus colegas, com intuito de tentar amenizar o nervosismo apresentados nas competições.

Análise das características e performance dos profissionais, treinadores ou atletas, individualmente (com ao menos três aspectos positivos e negativos) e em contexto de grupo durante o treinamento:

Nada a declarar.

Demais atividades realizadas e resultados obtidos durante o treinamento:

Os atletas que utilizam trombada de perna após realizar a defesa não tem um segmento de mais um chute, o que o deixa exposto para possíveis ataques de volume dos seus adversários. Enquanto no desenvolvimento do ataque a maioria dos atletas não conseguem desenvolver um volume com mais de dois chutes, o que realizam são chutes com pausas entre eles, como por exemplo chuta dois e espera um pouco para entrar o terceiro, desta maneira não conseguindo encaixar um volume com mais de três ou quatros chutes, o que se torna indispensável em uma luta onde o atleta esteja perdendo. Após realização de ataques e ao termino da pontuação os atletas caem na média distância, ao qual o deixa exposto a contra ataques principalmente no rosto devido falha no bloqueio.

Aspectos disciplinares:

Na segunda sessão alguns atletas chegaram faltando um minuto para começar o treinamento, atrasos como esse podem acarretar em desclassificação do atleta no evento.

Outros comentários e sugestões:

Nada a declarar.

Próximas ações a serem desenvolvidas baseado no conteúdo relatado:

Concentração e viagem para o Brasileiro.

Anexos:



Assinatura do relator.