

## Ação de Formação

### Estrutura da Sessão de Treino

# Gassho!

Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

 Ação de Formação Estrutura da Sessão de Treino 

## Conteúdos

Conceitos:  
Treino, Carga, Intensidade, Volume, Densidade

Tipos e Estrutura de ST

Proposta Prática

Reflexão e Conclusões/Propostas

Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

 Ação de Formação Estrutura da Sessão de Treino 

## Treino Desportivo

**Processo** pedagógico complexo que visa desenvolver a aptidão do atleta ou da equipa para o **desempenho** desportivo, no **quadro específico** das situações competitivas, através da **prática sistemática** e planeada do exercício, orientada por princípios e regras cientificamente fundamentadas.

Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Treino Desportivo

Processo

Desempenho

Quadro específico

Prática sistemática

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Treino Desportivo

PRATICANTE

APRENDIZAGEM ↔ ADAPTAÇÃO

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Adaptação

↕

## Carga

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

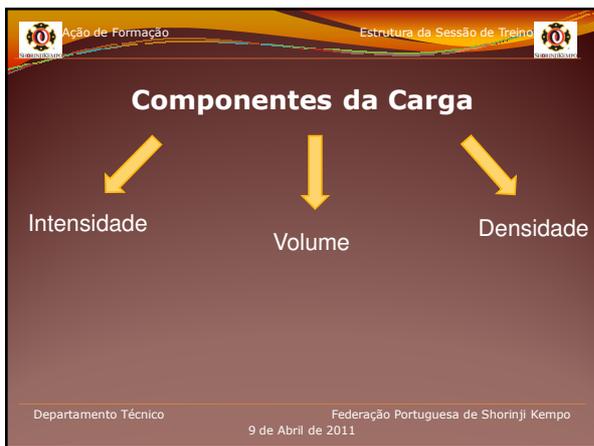
---

---

---

---

---



---

---

---

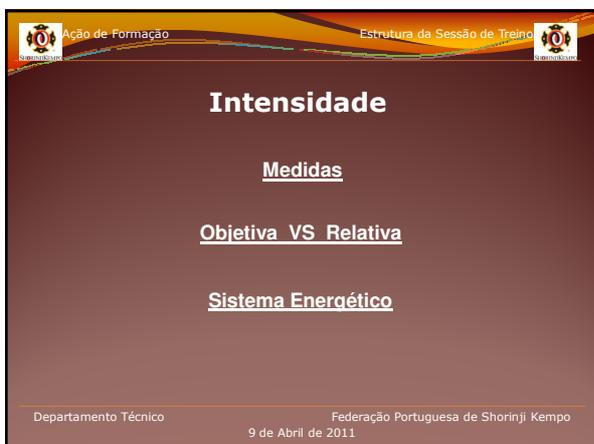
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Volume

Prática

Pausa

Falar em Volume implica pensar também em termos de frequência

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Densidade

Rácio ou Quociente entre  
Volume de Prática e Volume de Treino

$D = VolPrát : VolTreino$

Varia entre 0 e 1, sendo 0 a ausência total de prática e 1 a ausência total de pausa.

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Dinâmica da Carga

Estado de Treino

SC      SCp      R

Tempo

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Reflexão

Capacidade Física em Técnica

↕

Técnica em Capacidade Física

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Tipos de ST

É uma parte do processo de Treino onde se seleccionam, organizam, aplicam e avaliam os exercícios conducentes aos objetivos estabelecidos e onde se concretizam os princípios e métodos de treinos.

Aprendizagem

Desenvolvimento

Controlo

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Sessão de Treino Aprendizagem

**Objetivos** – Movimentos novos; Exercícios Novos; Estudo analítico

**Intensidade** – Baixa a média

**Volume** – Volume total de prática médio

**Densidade** – Baixa (0,5 a ~0,7)

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

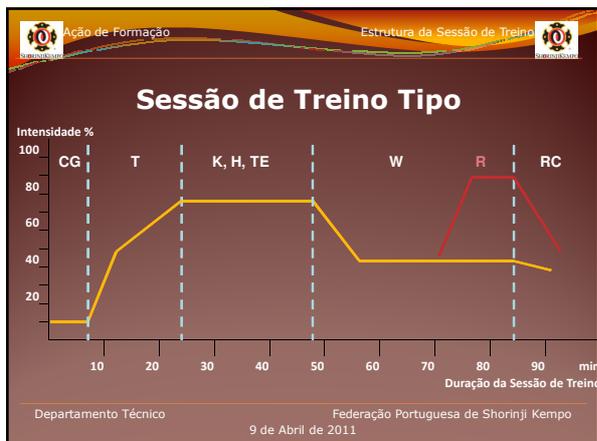
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**Sessão de Treino Desenvolvimento**

**Objetivos** – Refinar, Aprofundar, Aplicar, Estudo contextualizado

**Intensidade** – Alta a Muito Alta (com momentos em que deve ser Máxima)

**Volume** – Volume total de Prática Alto

**Densidade** – Alta (0,7 a 0,8)

Departamento Técnico | Federação Portuguesa de Shorinji Kempo | 9 de Abril de 2011

---

---

---

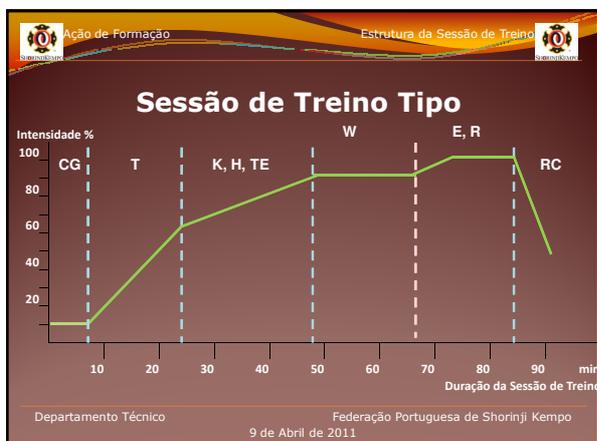
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Sessão de Treino Controlo

**Objetivos - Aplicação**

**Intensidade** – Muito Alta a Máxima

**Volume** – Volume Total de Prática Elevado

**Densidade** – Elevada (0,8 a 0,9)

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Proposta Prática (1h30)

**Objetivos** – Preparar partes de ST orientadas para Apz ou Des, Refletir sobre tarefas apresentadas

**Condições** – 15min para cada grupo preparar as suas tarefas e 10 min para apresentar. Preencher ficha de análise das tarefas apresentadas pelos outros grupos (5min entre cada tarefa para o preenchimento).

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

## Proposta Prática (1h30)

G1 – Preparar Taisso para STApz

G2 – Preparar Kihon/Hoko ou Tan En para STDes

G3 – Preparar Waza para STDes

G4 – Preparar Randori para STApz

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

### Sugestões

Reconhecendo a dificuldade em prepararmos os treinos dada a heterogeneidade de praticantes (gradações), também devemos ter presente que há momentos em que ambos podem ter os mesmos objetivos (aprendizagem ou desenvolvimento)

Definir antecipadamente e intencionalmente o tipo de ST que pretendemos desenvolver. Isto pode querer dizer duas ST diferentes no mesmo treino de acordo com as características da classe.

Caso se procurem ST diferentes no mesmo treino, ter em atenção a carga a aplicar para o aquecimento (criar variantes)

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

### Sugestões

Elemento central de todo o processo é o praticante e o objetivo passa pelo desenvolvimento das três componentes fundamentais: Psicológico/Moral, Físico, Defesa Pessoal.

Apesar das ST poderem ter um predomínio de uma componente sobre as outras, no geral deve haver um equilíbrio entre todas.

Defesa Pessoal implica sempre Oposição! A oposição é uma peça fundamental para o desenvolvimento das três componentes!

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação      Estrutura da Sessão de Treino

### Sugestões

Nas ST de Aprendizagem:

- Selecionar movimentos e técnicas semelhantes para o mesmo treino;
- Não exagerar na quantidade de informação (incidir sobre aspetos-chave) e incidir sobre o corpo/espço do praticante;
- Não ter problema em intervir as vezes que se considerarem necessárias, não deixando de dar algum espaço para o praticante refletir sozinho;
- Diversificar a forma como se transmitem os conteúdos e demonstrar sempre em vários ângulos, chamando a atenção para os aspetos fundamentais;
- Intensidade e novidade não são compatíveis. Compensar no Aquecimento ou a seguir às técnicas com tarefas com oposição.

Departamento Técnico      Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação Estrutura da Sessão de Treino

### Sugestões

Nas ST de Desenvolvimento:

- Abordar várias técnicas e contextualizá-las (oposição);
- Na intervenção, focar o corpo/espaco do adversário e as referências externas;
- Ter problema em intervir demasiadas vezes. Os praticantes devem ter oportunidade para sentir. Intervir essencialmente se: solicitado pelo praticante; praticante não tem a noção de que está a errar;
- Não diversificar nem alterar muitos aspetos e exercícios sob pena de diminuir a intensidade.

Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Ação de Formação Estrutura da Sessão de Treino

### Sugestões

Nas ST de Controlo:

- Não abordar técnicas desconhecidas e/ou pouco desenvolvidas;
- Contextualizar todas as técnicas (Randori, Embu, Tipo Exame);
- Intervir o mínimo possível e somente sobre o erro principal (caso se verifique mais de um);
- Não exagerar no Aquecimento e respeitar o esforço dos praticantes;
- Todas as situações devem ser do conhecimento do praticante.

Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---

Arigatou Gozaimasu!

Gassho!



Departamento Técnico Federação Portuguesa de Shorinji Kempo  
9 de Abril de 2011

---

---

---

---

---

---

---

---