

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

Leiria, 14 de Novembro de 2010



# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Antes de qualquer planeamento, há que verificar as motivações emocionais do atleta:
  - Compreender se o(a) atleta está no treino porque quer ou porque é obrigado;
  - Fazer um balanço com os atletas da época transacta e uma antevisão/expectativas da época que se inicia;
  - Estabelecer objectivos a curto e médio prazo (tanto de componente física como psicológica);
  - Estabelecer uma relação trabalho – concretização;
  - Para além da motivação do atleta terá que haver a motivação do treinador

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Uma vez estabelecidas as motivações há que estruturar a planificação da época:
  - Definir com o atleta o número de treinos semanais e fazer um registo do número de [presenças](#) ao longo da época;
  - Ao planificar há que ter em conta que uma boa condição física é imperativa para se conseguir treinar bem a técnica do lançamento;
  - Execução de uma bateria de testes na transição entre períodos:
    - Multi-saltos;
    - Lançamentos dorsais com 3 pesos diferentes;
    - Flexibilidade;
    - Altura / Envergadura / Peso;
    - Lançamentos com engenhos consoante a altura da época
  - A flexibilidade deve ser algo que se deve apostar bastante durante toda a época;
  - Estabelecer então um *planner* da época.



# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

## Época 10/11

### Macrociclo Inverno

Preparatório  
8 semanas

Força  
8 semanas

Força  
especial  
6 semanas

Competitivo  
4 semanas

### Macrociclo Verão

Preparatório

Força

Força  
especial

Competitivo

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Período preparatório:
  - Conteúdos:
    - Treino na praia;
    - PFG;
    - Percursos;
    - Circuito (peso corporal no início e com alguma carga perto do fim do período);
    - Bola medicinal – reforço geral;
    - Isometria

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Período da força:
  - Conteúdos:
    - Reforço muscular – exercícios de musculação com carga, a serem executados caso o atleta os faça bem – mais volume que intensidade;
    - Imitativos de técnica de lançamento (preferencialmente em frente a um espelho);
    - Lançamentos com engenhos a partir da posição de força ou com pouco balanço ;
    - Bola medicinal – mais volume de reforço geral e algum específico;
    - Isometria – menos volume que o período anterior;
    - Multi-saltos na relva

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Período da força especial:
  - Conteúdos:
    - Musculação - menos volume, mais intensidade;
    - Maior volume de lançamentos em relação ao período anterior, já com lançamentos completos;
    - Maior volume de exercícios de força especial (com bola medicinal, engenhos mais pesados);
    - Saltos sobre barreiras adequadas à capacidade do(a) atleta, saltos pliométricos

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Período competitivo:
  - Conteúdos:
    - Musculação (pouco volume, alta intensidade);
    - Maior volume de lançamentos completos;
    - Saltos pliométricos;
    - Menos volume de exercícios de força especial (com bola medicinal, engenhos mais pesados)

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

- Algumas considerações:
  - Na análise do gesto técnico dever-se-á ter em conta 3 factores chave:
    - Posicionamento;
    - Cronologia;
    - Ritmo;
  - A execução de exercícios simples com perfeição facilitará a realização de exercícios mais complexos com simplicidade;
  - Na execução de um lançamento durante o treino a atenção deve estar sobretudo no gesto técnico, sendo a distância secundária;
  - Permitir a atletas mais experientes ensinar técnica aos mais inexperientes;
  - Escolher um atleta mais velho e/ou mais responsável para ser *second in command*;
  - Fomentar o sentido de responsabilidade de cada atleta entregando a planificação e uma [folha excel](#) onde regista tudo relacionado com as competições;

# A Formação nos Lançamentos – um exemplo

–Dúvidas / Comentários

Grato pela atenção!

