

**JORNADAS TÉCNICAS DA BEIRA LITORAL**

**3 e 4 de dezembro**

**Dia 3**

Horas	Tema	Formador
09h00	<b>SESSÃO TEÓRICA:</b> <b>A técnica do Lançamento do Peso e as suas variantes:</b>	<b>Paulo Reis</b>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Os fundamentos:</u> Trabalho da perna e anca direita e bloco esquerdo;</li> <li>• Lançamento a partir da posição de força;</li> </ul>	
11h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As várias formas de balanço:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Translação e suas variantes;</li> <li>○ Rotação;</li> </ul> </li> <li>• Metodologia no ensino da técnica do lançamento do peso;</li> <li>• A importância da estimulação de movimentos em rotação;</li> </ul>	
11h00	<b>SESSÃO PRÁTICA:</b>	<b>Paulo Reis</b>
-	Progressões na Aprendizagem no Lançamento do Peso	
13h00	Erros mais comuns, causas e correções;	
<b>Almoço</b>		
14h30	<b>SESSÃO TEÓRICA:</b> <b>Deteção de talentos nos lançamentos (Teórico):</b>	<b>Paulo Reis</b>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características antropométricas;</li> <li>• Qualidades físicas;</li> </ul>	
16h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características Psicológicas e Volitivas;</li> <li>• Resultados de referência em testes de controlo;</li> <li>• Preocupações especiais quando estamos na presença de um talento;</li> </ul>	
16h00	<b>SESSÃO TEÓRICO-PRÁTICA:</b>	<b>Nuno Ribeiro</b>
-	O treino da Flexibilidade nos Lançadores	
18h00		



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 LINDA-A-VELHA  
PORTUGAL  
Telef. +351 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)  
JUNTE-SE ANOSNO  
facebook

#### Dia 4

Horas	Tema	Formador
09h 00 -	<b>SESSÃO TEÓRICA:</b> A técnica e didática do Lançamento do Disco	<b>Paulo Reis</b>
11h 00 -	<b>SESSÃO PRÁTICA</b> Progressões na Aprendizagem no Lançamento do Disco  Erros mais comuns, causas e correções;	<b>Paulo Reis</b>
<b>Almoço</b>		
14h 30 -	<b>SESSÃO TEÓRICA:</b> O Aquecimento e a preparação de um lançador para as competições (Teórico)	<b>Paulo Reis</b>
16h00 -	<b>SESSÃO TEÓRICO-PRÁTICA:</b> <b>O treino da força nos jovens lançadores:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Requisitos Técnicos e Condicionais</li><li>• Ensino e técnica dos Movimentos de Halterofilia</li></ul>	<b>Nuno Ribeiro</b>
18h00		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## Atletas a convocar para a Prática:

---

### Sábado:

- David Pereira (CAMG)
- Gonçalo Soares (AE-CA)
- Márcio Alves (CAMG)
- Yoelvis Companioni (ACB-L)
- Guilherme Pereira (JV)
- André Petriv (JV)
- M<sup>a</sup> João Abreu (ACV)
- Mariana Almeida (CB Alcobaça)
- Carolina Caseiro (JV)
- Inês Cordeiro (JV)
- João Moreira (GDP-L)
- Carlos Malaquias (CAOB)

### Domingo:

- Telmo Santos (Paulo VI)
- Camila Carreira (JV)
- Laura Monteiro (JV)
- Micaela Sereno (JV)
- Telmo Abreu (CAMG)
- Inês Carreira (JV)
- João Costa (JV)