

	<p align="center">ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	
---	--	---

CONCENTRAÇÃO DE LANÇAMENTOS

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração de Iniciados de 2º ano e Juvenis (escalões referentes a 2019) para a qual estão convocados os atletas que constam na tabela no final do documento, assim como os respetivos treinadores.

A ausência injustificada dos atletas nesta concentração implicará a sua exclusão das seleções distritais na época 2018/2019.

Data: 11-11-2018

Hora de início da atividade: 9.30h

Hora de fim da atividade: 13.00h

Local: Estádio Municipal da Marinha Grande

Responsáveis técnicos: José Henriques, Diogo Correia e Júlio Vieira

Objetivos: Todos os atletas deverão compreender os pontos-chave definidos para o tipo de lançamento que vão trabalhar; Avaliar o domínio da técnica em cada lançamento; Avaliar a “literacia” motora; Perceber junto de cada treinador em que medida a ADAL pode ajudar.

Atletas convocados:

Atleta	Escalão	Clube
Yoelvis Companioni	Ini	JV
Eduardo Fernandes	Ini	ACROSIM
Carolina André	Ini	CAMG
Joao Teixeira	Ini	CAMG
Carolina Caseiro	Ini	JV
Eduardo Oliveira	Ini	JV
Maria João Abreu	Juv	ACROSIM
Daniela Barros	Juv	CAMG
David Pereira	Juv	CAMG
Camila Carreira	Juv	JV
Diogo Meneses	Juv	JV
Guilherme Pereira	Juv	JV
Ines Florêncio	Juv	JV
Raquel Gomes	Juv	JV

Programa-horário: 11 - Novembro

Hora	Atividade
9.30h	Apresentação da atividade e dos treinadores
9.40h	Início do aquecimento geral Aumento das intensidades respiratórias e da circulação Mobilização articular Exercícios de força isométrica
10.00h – 12.30h	Início da sessão de treino por especialidade (disco, martelo e dardo)* Explicação sucinta do modelo técnico adotado em Leiria Exercícios analíticos sem e com engenho Lançamento com feedbacks para o aperfeiçoamento do movimento global (avaliação do domínio da técnica)
12.30h – 13.00h	Conversa com treinadores; avaliação da ação.

* A concentração destinada ao lançamento do peso será realizada na pista coberta em Pombal em data a indicar oportunamente.

Notas:

TODAS as avaliações serão feitas à posteriori com recurso à observação dos vídeos feitos durante cada concentração (com exceção dos feedbacks que são dados aos jovens pelos treinadores).

Os vídeos destinam-se exclusivamente para a análise à posteriori dos parâmetros técnicos definidos pela direção técnica distrital e podem ser guardados, para comparações futuras, pelo tempo de dois ciclos olímpicos. Todas as restantes opções de proteção de dados são remetidas para a Lei em vigor na EU.

Leiria, 5 de novembro de 2018

A ADAL