

**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

**CONCENTRAÇÃO DE LANÇAMENTOS**

Dando cumprimento ao calendário desportivo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, vai esta Associação organizar uma concentração de Infantis e Iniciados de 1º ano (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: 14-10-2018 e 21-10-2018

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: Os infantis/iniciados de primeiro ano terão de conseguir efetuar os 4 tipos de lançamentos de forma regulamentar (dividido pelas duas datas); Compreender os pontos-chave definidos num lançamento em pelo menos 2 tipos de lançamento (dividido pelas duas datas); Avaliar e seguir ao longo da carreira os dados biométricos de cada jovem. Avaliar o domínio da técnica em cada lançamento; Avaliar a “literacia” motora; Perceber junto de cada treinador em que medida a ADAL pode ajudar; Após a reunião de todas as avaliações, propor e discutir as medidas a seguir para o binómio treinador/atleta.

Atletas convocados:

Atleta	Escalão	Clube
Miguel Marques	Ini	CAMG
Rodrigo Silva	Ini	CDBBR
Francisco Calhau	Ini	JV
Ines Ruivaco	Ini	JV
Vera Goucha	Ini	JV
Alexandre Rosario	Inf	ACB-L
Sara Conceição	Inf	CA Naz
Rita Oliveira	Inf	CA Naz
Joana Vieira	Inf	CA Naz
Andria Piló	Inf	CA Naz
Rodrigo Garrucho	Inf	CA Naz
João Fulgêncio	Inf	CA Naz
Duarte Santos	Inf	CA Naz
Guilherme Santos	Inf	GDP-L
Laura Monico	Inf	JV
Luca Cruz	Inf	JV
Tiago Jorge	Inf	JV

Programa-horário: 14 - Outubro

Hora	Atividade
9.30h	Apresentação da actividade e dos treinadores
9.40h	Avaliação dos dados biométricos de todos os atletas
10.00h	Início do aquecimento geral Aumento das intensidades respiratórias e da circulação Mobilização articular Analíticos de corrida plana e com barreiras (avaliação da literacia motora) Exercícios de força isométrica (avaliação de literacia motora / assimetrias / força)
10.25h – 11.15h	Início da sessão de treino Disco e Martelo 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)
11.30h – 12.20h	Início da sessão de treino Disco e Martelo (troca de grupos) 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 Entrega de questionários para o envio por email dos treinadores para perceber em que medida é que a ADAL os pode ajudar.

Programa-horário: 21 - Outubro

Hora	Atividade
9.30h	Boas vindas, retrospectiva da concentração anterior e projeção da presente
9.50h – 10.50h	Início da sessão de treino Dardo e Peso Aquecimento geral e específico Aumento das intensidades respiratórias e da circulação Mobilização articular 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)
11.00h – 12.00h	Início da sessão de treino Dardo e Peso (troca de grupos) Aquecimento específico Mobilização articular 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)
12.10h – 13h	Conversa com treinadores Apresentação das questões colocadas no inquérito da semana anterior

Notas:

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

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

Leiria, 2 de Outubro de 2018

A ADAL