



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

## INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

## Iniciação ao Treino Desportivo

Fundamentos dos Lançamentos  
Setúbal 2022

# Os Fundamentos dos Lançamentos



Lançar longo

# Lançar

**é a capacidade de projetarmos um objeto no espaço, sobre uma determinada distância (vertical ou horizontal), que está presente em inúmeras atividades desportivas;**

# Lançamentos

Existem quatro lançamentos no programa olímpico:

Peso



Dardo



Martelo



Disco



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



# Lançamentos

## Fases dos Lançamentos:

Os lançamentos podem dividir-se em quatro fases:

- Preparação;
- Momento de construção (ou balanço);
- Lançamento propriamente dito (ou arremesso);
- Recuperação.

# Lançamentos

– Na fase de **preparação** o atleta pega no engenho e coloca-se na posição inicial;

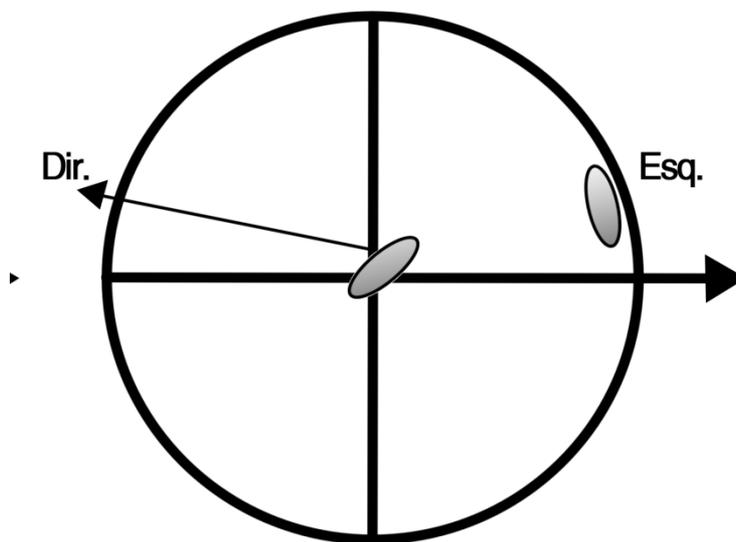
– Na fase de **construção** o atleta executa uma série de movimentos que têm como objectivo acelerar o corpo;

– Na fase do **lançamento propriamente dito** o atleta passa pela “posição de força” e procura transferir a velocidade do corpo para o engenho;

– A fase de **recuperação** inicia-se depois de o engenho sair das mãos do atleta. Nela o atleta tem de equilibrar-se e parar para evitar ensaios nulos;



# Definição da Posição de Força

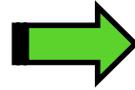


Lançamento do Peso

“A perna Esquerda (nos dextros) não pode bloquear a ação da cadeia extensora”

# Lançamentos

Lançamento  
propriamente dito



FASE  
FUNDAMENTAL

Sequência coordenada de *acções sucessivas, contínuas e interligadas*;

- Inicia-se de baixo para cima:
  1. Pé / Perna
  2. Bacia;
  3. Peito/Ombro;
  4. Braço (s) / Mão (s)



Músculos mais fortes e mais lentos  
(pernas, tronco) actuam antes dos  
músculos mais pequenos e mais rápidos  
(ombros e braços).

Utilização da Força Elástica

# Lançamentos

## Lançamento propriamente dito

- Há uma rotação e avanço da perna e anca direitas no sentido do lançamento;
- Simultaneamente existe uma acção forte (extensão) de bloco da perna esquerda;

O lado direito empurra contra o lado esquerdo do corpo que lhe resiste.



# Lançamentos

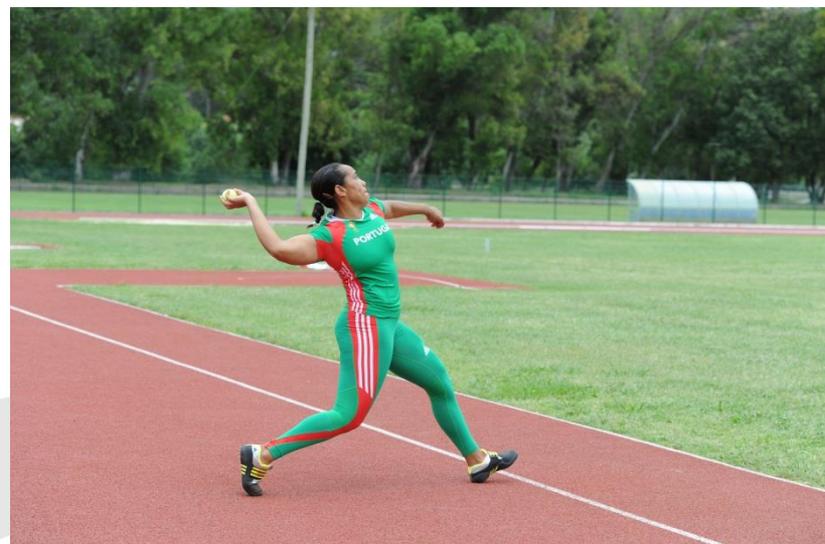
## Outros aspectos a ter em conta em todos os lançamentos:

- O atleta não deve perder contacto dos pés com o solo antes de o engenho sair das mãos pois só assim consegue aplicar energia no sistema;
- O ritmo dos lançamentos deve ser do lento para o rápido. Os principiantes têm uma tendência normal para começar demasiado rápido que deve ser controlada.

# Apoios



Lançamento do Peso



Arremesso de Bola

**“É preciso ter o pés no chão para aplicar Força”**

# Ação Propulsora



Lançamento do Peso



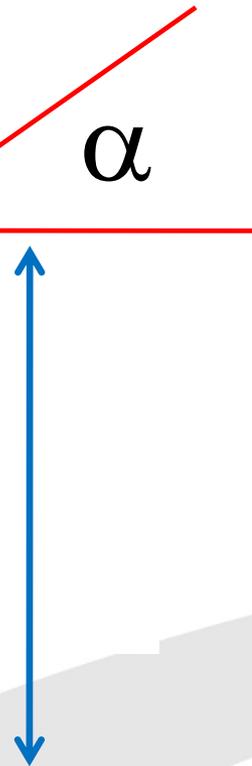
Lançamento do Dardo

**“O lançamento realiza-se utilizando todo o corpo, que de forma coordenada, trabalha em sequência do trem inferior para o superior”**

# Lançamentos

A distância do lançamento é sobretudo determinada por:

- Velocidade de saída;
- Ângulo de saída ( $\alpha$ )
  - Ângulos ideais:
    - Peso -  $41^\circ$
    - Disco -  $35^\circ$
    - Dardo -  $36^\circ$
    - Martelo -  $42^\circ$
- Altura de saída (depende da altura do atleta);



# Lançamentos

## Como Abordar os Lançamentos

Outros Aspectos importantes no ensino e no treino

Ensino:

- **Ritmo lento a iniciar** o lançamento **e mais rápido a terminar;**
- **Começar descontraído** (relaxado) **e acabar forte e agressivo.**
- **Posição de Força** correctamente definida.
- **Extensão completa da perna esquerda** na fase do lançamento (bloco).

Abordagem:

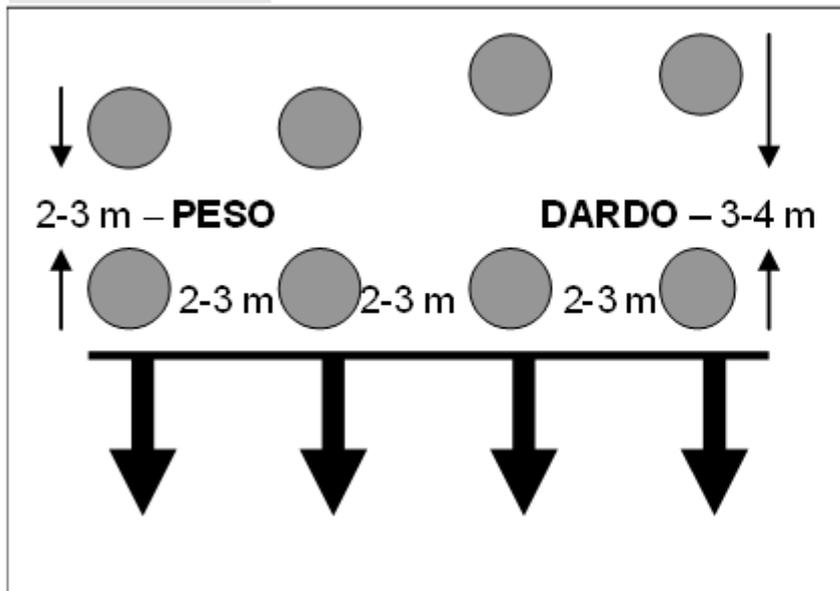
- É importante que professor e alunos tenham uma ideia clara do que se realiza na aula e como se realiza;
- Utilizar uma **grande variedade de exercícios**, engenhos, situações e lançamentos.

# Lançamentos

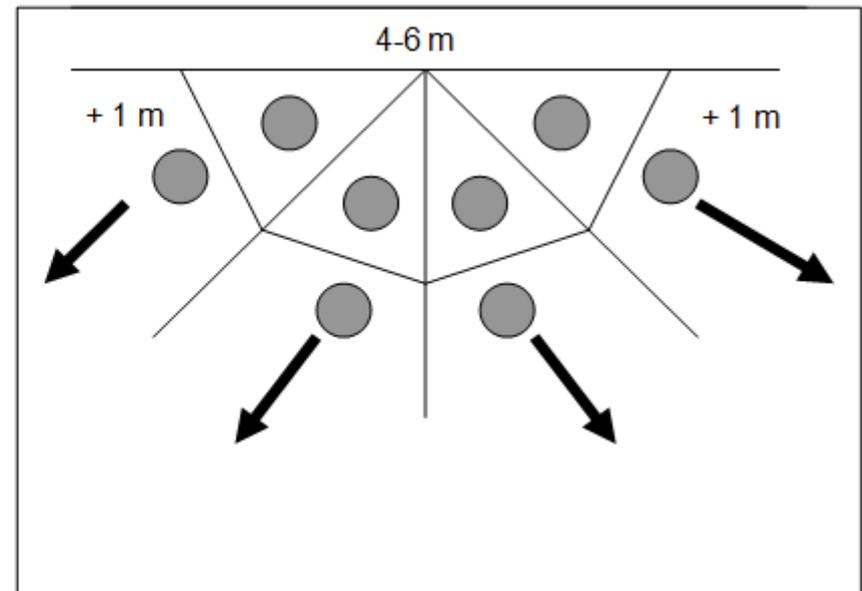
## Segurança e Formas de Organização do Grupo

Alunos dextros

Alunos esquerdinos



Lançamentos em Translação



Lançamentos em Rotação

# Lançamentos

## Segurança e Formas de Organização do Grupo

- A. O equipamento deve ser guardado num local fechado;
- A. O professor deve coordenar o transporte dos engenhos para o local da aula;
- B. O professor deve estar sempre presente e atento;
- C. O professor e o aluno devem verificar se não há ninguém no local de queda antes de lançar;
- D. Os alunos devem recolher os engenhos apenas depois de todos terem lançado;
- E. Numa atividade simultânea, os dextros devem posicionar-se do lado direito e os esquerdinos do lado esquerdo;

# Os Fundamentos dos Lançamentos

O que é Fundamental:

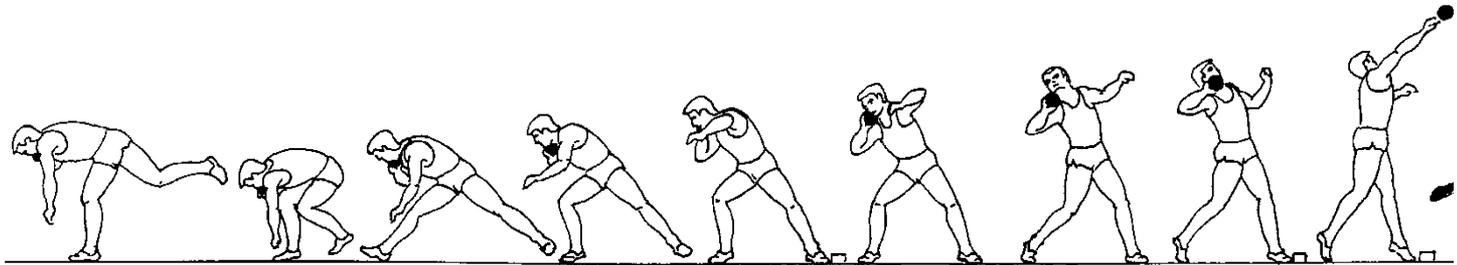
- 1 Apoio(s)
- 2 Definição da Posição de Força
- 3 Acção propulsora (todo o corpo participa)



# Lançamento do Peso



# Lançamento do Peso



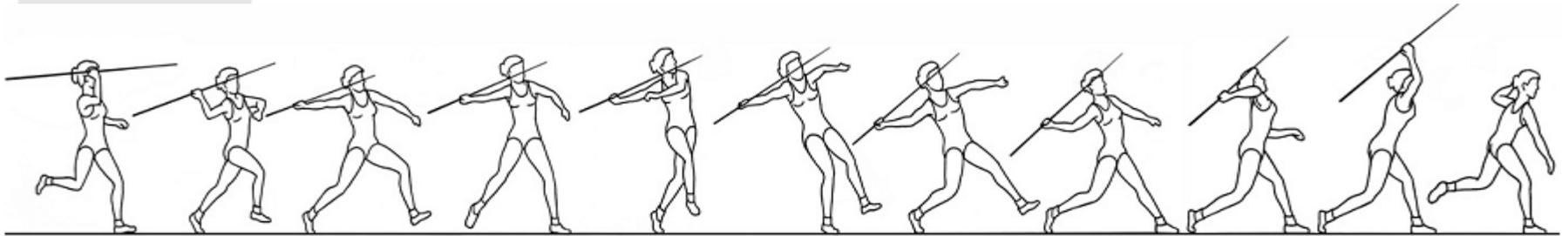
preparação

deslizamento

arremesso

# Lançamento do Dardo

# Lançamento do Dardo



corrida frontal

corrida lateral

corrida de balanço

lançamento

recuperação

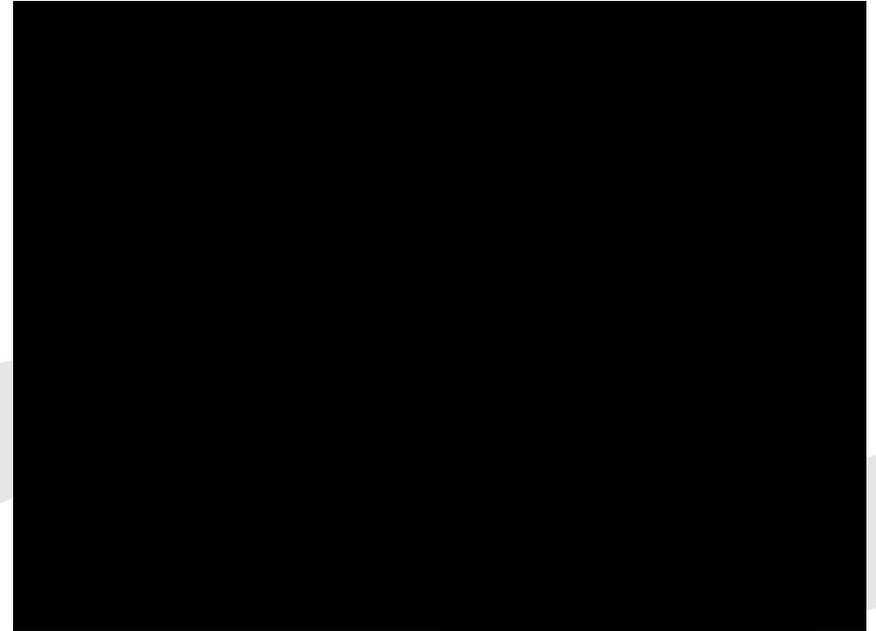
# Lançamento do Disco



# Lançamento do Martelo

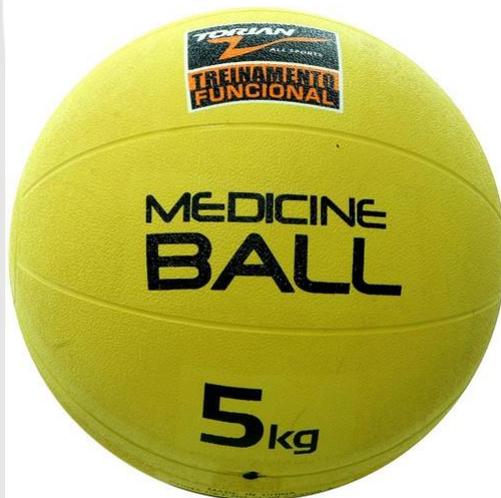


# Lançamentos



# Como Desenvolver:

O Aquecimento como fase fundamental do processo de ensino-aprendizagem



Vamos à prática!