



**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;

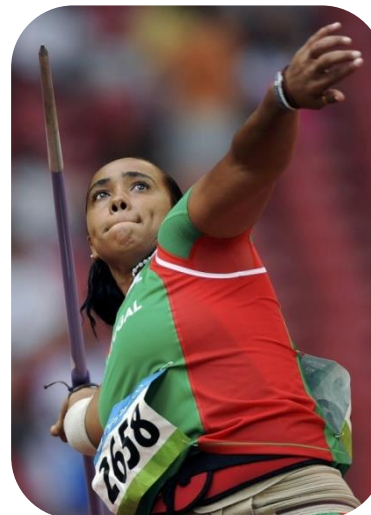
Lançamentos

Existem quatro lançamentos no programa olímpico:

Peso



Dardo



Martelo



Disco



Lançamentos

Fases dos Lançamentos:

Os lançamentos podem dividir-se em quatro fases:

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

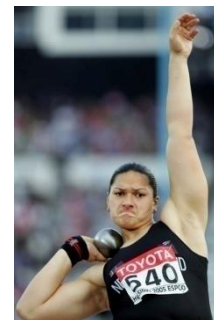
Lançamentos

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

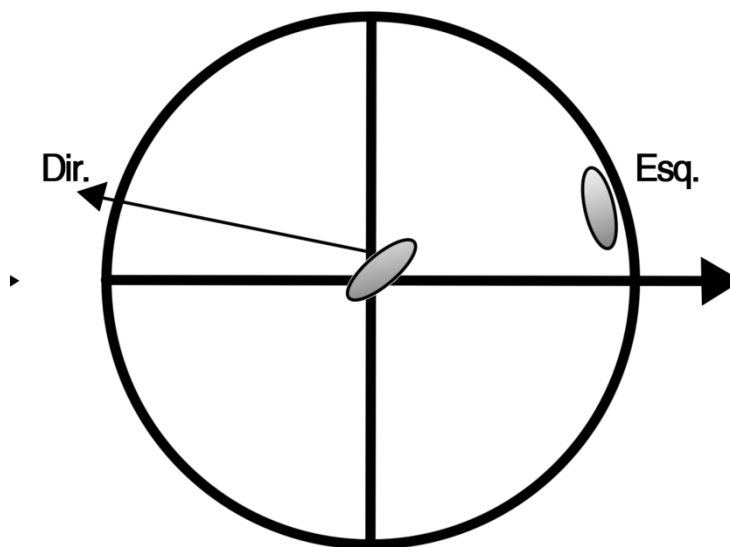
– Na fase de **construção** o atleta executa uma série de movimentos que têm como objectivo acelerar o corpo;

– 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

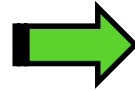


Lançamento do Peso

“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

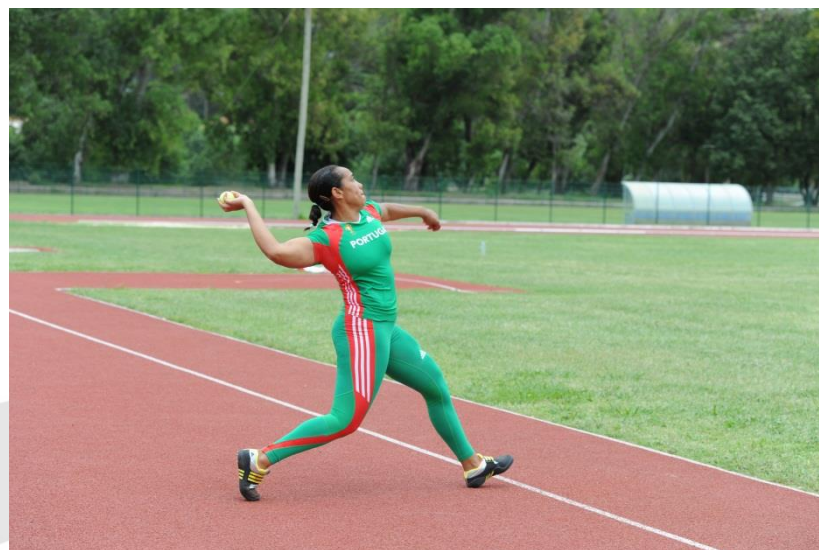
Outros aspectos a ter em conta em todos os lançamentos:

- 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



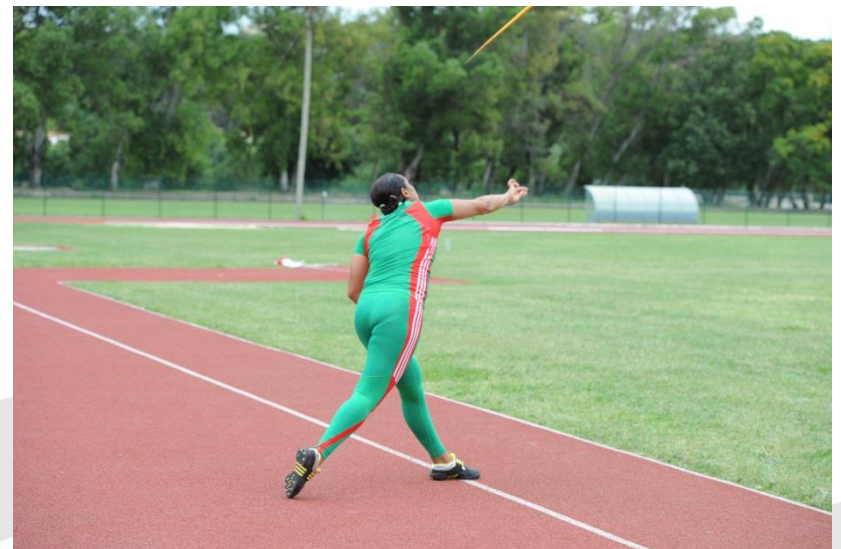
Arremesso de Bola

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

Ação Propulsora



Lançamento do Peso



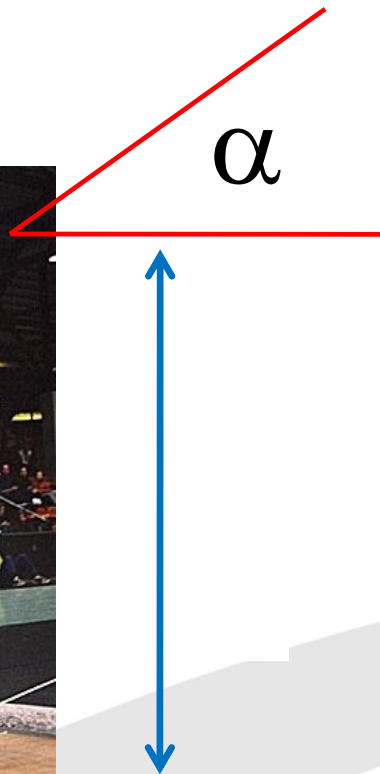
Lançamento do Dardo

“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 (α)
 - Ângulos ideais:
 - Peso - 41°
 - Disco - 35°
 - Dardo - 36°
 - Martelo - 42°
- 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:

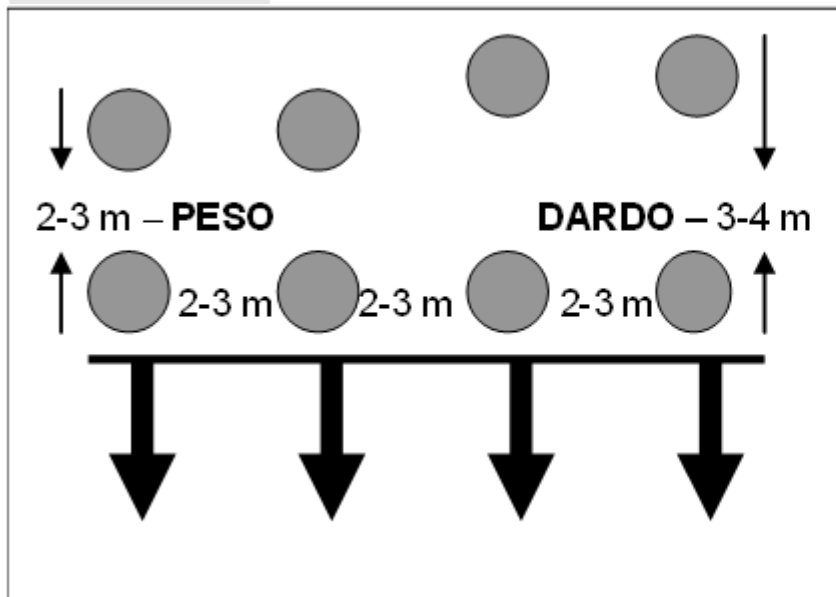
- É importante que professor e alunos tenham uma ideia clara do que se realiza na aula e como se realiza;
- Utilizar uma **grande variedade de exercícios**, engenhos, situações e lançamentos.

Lançamentos

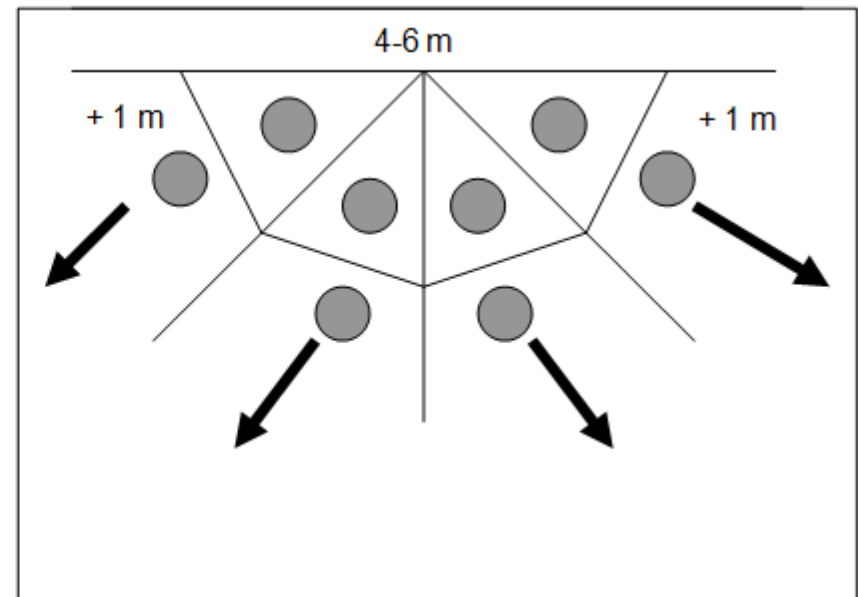
Segurança e Formas de Organização do Grupo

Alunos dextros

Alunos esquelinos



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:

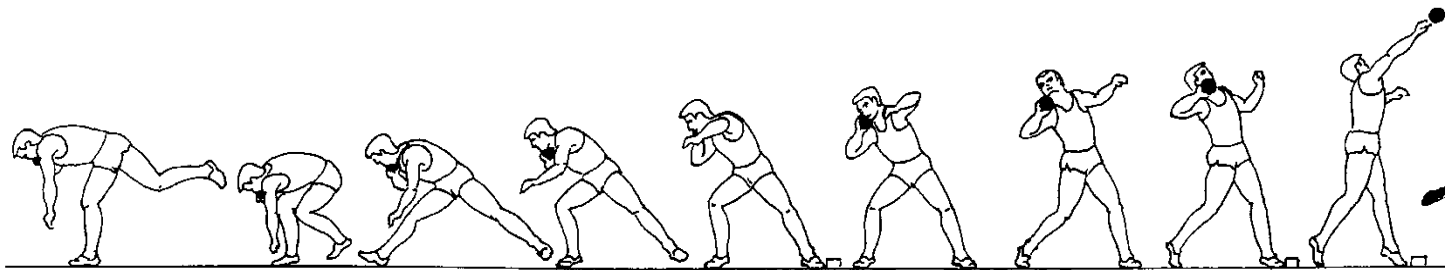
- 1 Apoio(s)
- 2 Definição da Posição de Força
- 3 Acção propulsora (todo o corpo participa)



Lançamento do Peso



Lançamento do Peso



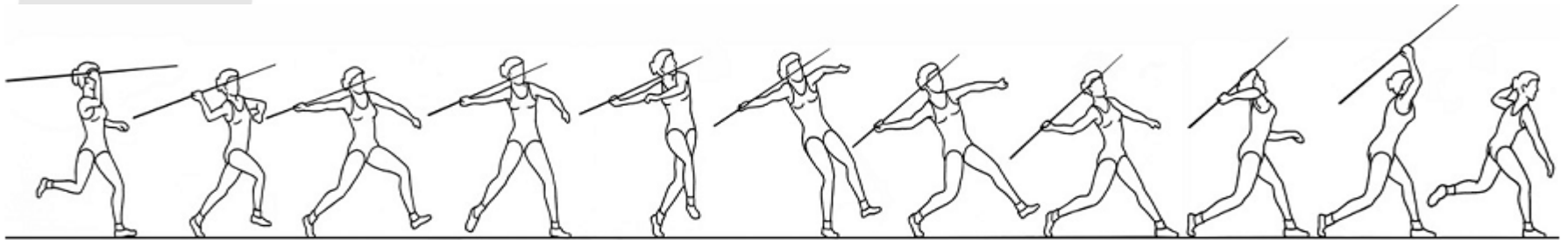
preparação

deslizamento

arremesso

Lançamento do Dardo

Lançamento do Dardo



corrida frontal

corrida lateral

corrida de balanço

lançamento

recuperação

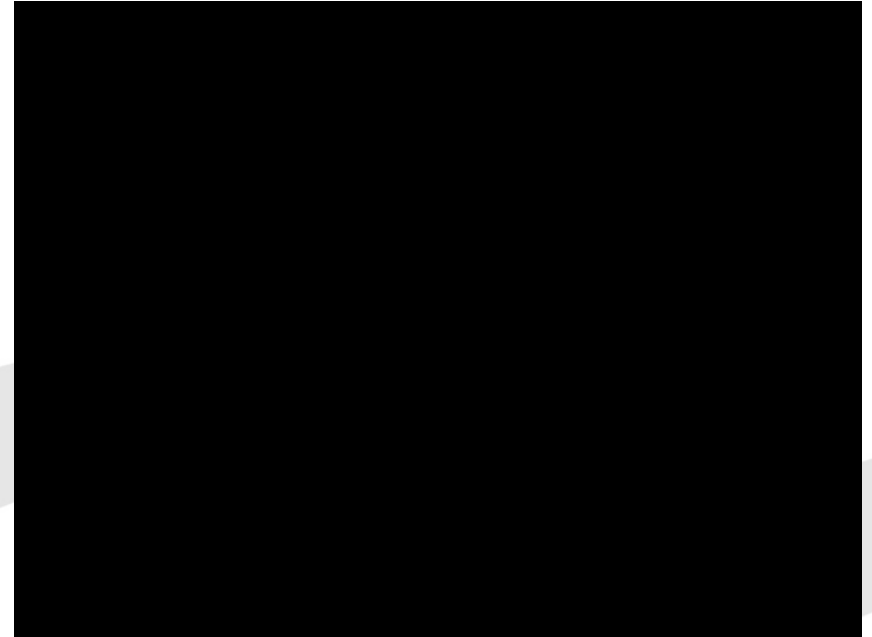
Lançamento do Disco



Lançamento do Martelo

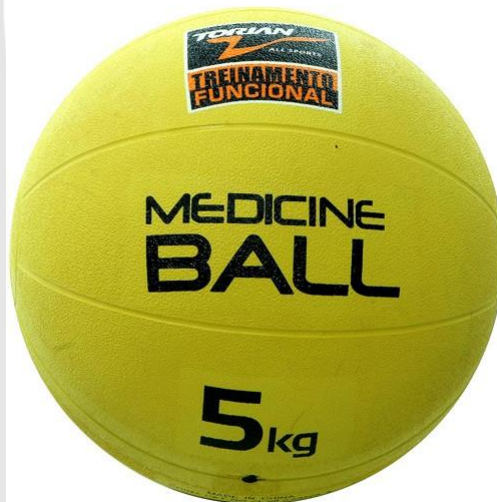


Lançamentos



Como Desenvolver:

O Aquecimento como fase fundamental do processo de ensino-aprendizagem



Vamos à prática!