

“Os lanzamentos atléticos son disciplinas deportivas de alto carácter paramétrico. A consecución do alto rendemento competitivo está condicionada por sinerxias e continxencias de diferentes parámetros condicionais e psicomotrices.

A técnica de lanzamento é unha tarefa psicomotriz baseada na reprodución dun modelo técnico determinado, que cunéndose a principios biomecánicos é considerado como válido para a obtención do máximo rendemento balístico do lanzador. Estas circunstancias, condicionan e configuran os contidos do adestramento, onde deberase prestar unha atención diferenciada a cada parámetro ao longo do proceso de desenvolvemento da forma deportiva. Proceso que culminará con éxito cando a elevación dos distintos niveis condicionais do lanzador se realicen coa secuenciación e tempos correctos.”

R. Fernández Vázquez

Máis información e inscricións
(dende o 09/12/09)
en
www.coruna.es/deportes

ORGANIZA:



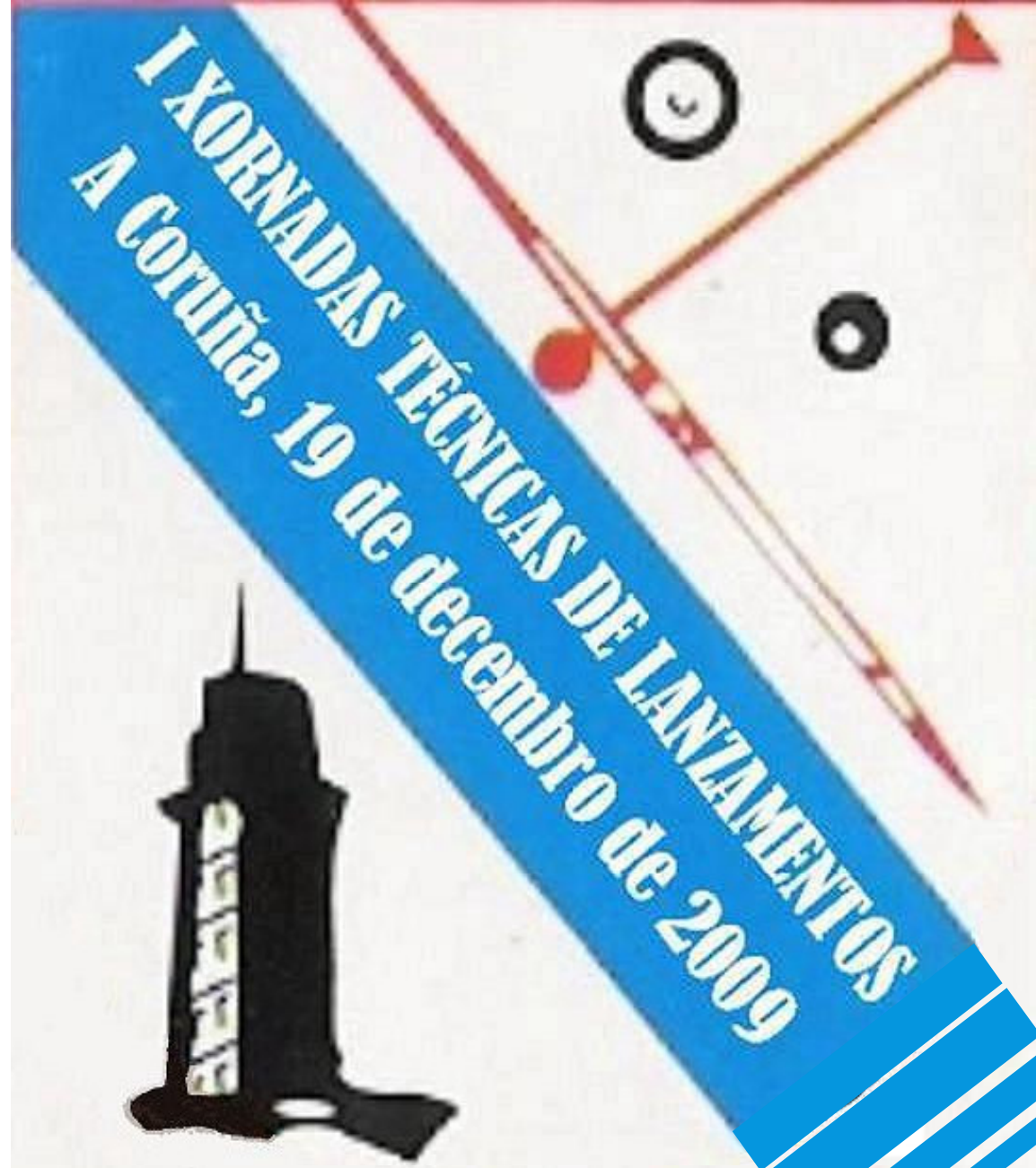
COLABORA:



PATROCINA:



Concello da Coruña
Concellaría de Deportes



Palacio dos Deportes de Riazor. En horario de 10'00 a 14'00 e de 16'00 a 20'00h.
Máis información e inscricións (dende o 09/12/09) en www.coruna.es/deportes

ORGANIZA:



COLABORA:



PATROCINA:



Concello da Coruña
Concellaría de Deportes

Unha iniciativa que nace con vocación de continuidade e consolidación da Escola de Lanzamentos da Coruña, que ten como principal obxectivo facilitar e promocionar a formación técnica actualizada no mundo dos lanzamentos atléticos, a súa didáctica e metodoloxía de adestramento.

As Xornadas terán un obxectivo basicamente formativo, e estarán dirixidas fundamentalmente a técnicos de lanzamentos, adestradores, monitores e atletas; aunque tamén serán de interese para adestradores e persoal doutros sectores do atletismo, así como para formadores, licenciados e estudantes de CCAFyD, TSAFyD, e outro monitorado deportivo.

As xornadas serán dirixidas polo técnico D. Raimundo Fernández Vázquez

- Director Técnico da Escola de Lanzamentos da Coruña.
- Asesor Técnico da Federación Portuguesa de Atletismo.
- Responsable de Lanzamentos da Federación Galega de Atletismo.
- Adestrador persoal de:
 - Ángeles Barreiro (Récordwoman Nacional Disco. Olímpica Barcelona 92).
 - Julián Sotelo (Récordman Nacional Xabalina. Olímpico Barcelona 92).
 - Marta Míguez (Exrécordwoman Nacional Xabalina. Olímpica Sidney 2000).

Coa intervención práctica de atletas internacionais do N.A.R. da Coruña:

- Raimundo Fernández (Campión de España Absoluto Xabalina 1993-96).
- Manuel Uriz (Campión de España Xunior Xabalina 2008).
- Borja Barbeito (Campión de España Xuvenil Xabalina 2008).
- Mercedes de Santaló (Campiona de España Absoluta Disco 2008).

SÁBADO 19 DE DECEMBRO DE 2009

“Didáctica e metodoloxía de adestramento do lanzamento de Disco”

10'00h SESIÓN TEÓRICA

- Lugar: Aula do ximnasio “A” do Palacio dos deportes de Riazor.
- Principios xerais e metodoloxía de adestramento.
 - Principios asociados ao alto rendemento.
 - Áreas e contidos xerais do proceso de adestramento.
 - Xeneralidades, análise técnico das fases do lanzamento de disco e didáctica e metodoloxía de adestramento.

12'00h SESIÓN E DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA

- Lugar: Ximnasio “C” de lanzadores do Palacio dos deportes de Riazor.
- Exercicios de acondicionamento xeral e específico.
 - Exercicios de fortalecemento xeral e específico.
 - Exercicios de asimilación e aplicación técnica.

14'00h Comida

“Didáctica e metodoloxía de adestramento do lanzamento de Xabalina”

16'00h SESIÓN TEÓRICA

- Lugar: Aula do ximnasio “A” do Palacio dos deportes de Riazor.
- Planificación do proceso de adestramento.
 - Xeneralidades, análise técnico das fases do lanzamento de xabalina e didáctica e metodoloxía de adestramento.

18'00h SESIÓN E DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA

- Lugar: Ximnasio “C” de lanzadores do Palacio dos deportes de Riazor.
- Exercicios de acondicionamento xeral e específico.
 - Exercicios de fortalecemento xeral e específico.
 - Exercicios de asimilación e aplicación técnica.

20'00h Entrega de diplomas acreditativos de asistencia.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 15 €

(Adestradores da Federación Galega de Atletismo inscrición gratuíta)