



Treino de um atleta com displasia óssea

João Amaral
Treinador de Miguel Monteiro
Lançamento do Peso – F40

Quem sou?

- João Amaral;
- 68 anos;
- Natural e residente em Mangualde;
- Vida ligada ao desporto;





Agenda



História

01

02

Treino de Força

Treino Técnico

03

04

Questões

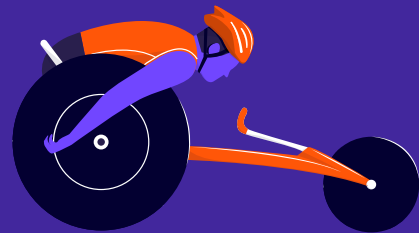
História - futebol



- 10 anos - ingresso nos escalões de formação de futebol do GDM;
- Clubes ao longo da carreira:
 - Grupo Desportivo de Mangualde;
 - Sport Clube Penalva do Castelo;
 - Sport Lisboa e Nelas;
 - Cabanas de Viriato;
 - Estrela Futebol Clube Santo André;
 - Pedreles Futebol Clube



História - atletismo



- Aos 32 anos recebi convite por parte de Fernando Beja para treinar uma equipa de meninas atletas da Casa do Povo de Mangualde;
- 36 anos de carreira de treinador;
- 1ª vez Campeão Nacional de Corta-Mato por equipas em 2001/02;
- Começo com o desporto adaptado em 2009, com a organização de um Campeonato da Europa de corta-mato em Mangualde;



História em Números

177



Títulos de Campeões
Nacionais

18



Campeões do Mundo

20



Campeões da Europa

46



Convocatórias para
Seleções Nacionais

102



Títulos de Vice-Campeões
Nacionais

15



Vice-Campeões do
Mundo

1

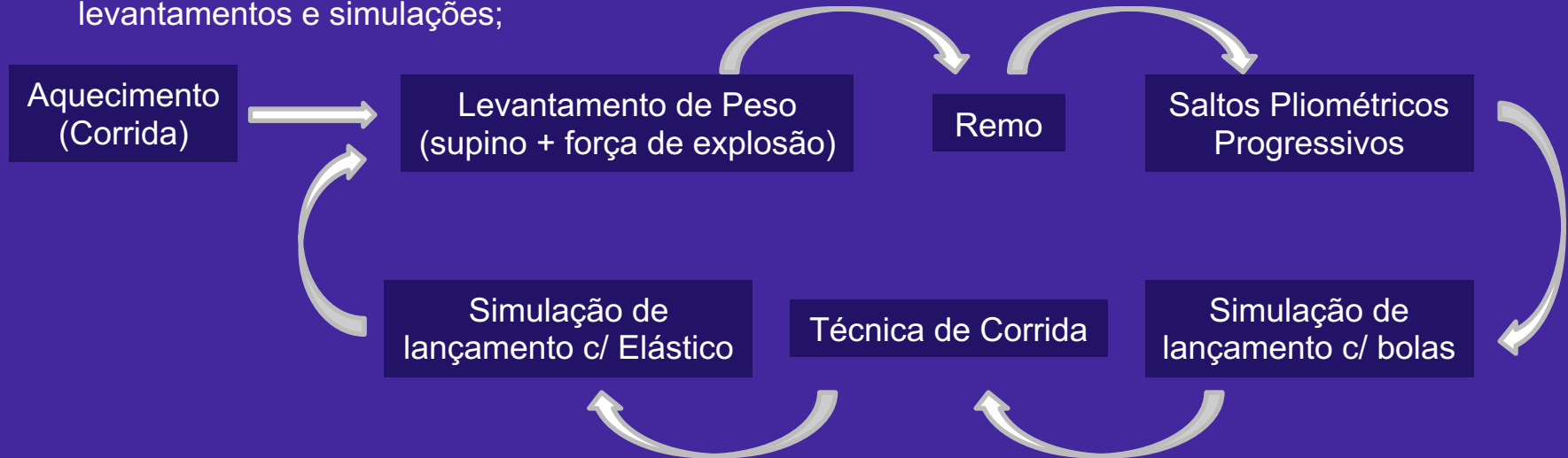


Medalha Paralímpica



Treino de Força

- Treino executado no ginásio, alternado com o treino técnico (na pista);
- Duração: 1h/1h15;
- Esquema de treino cíclico;
- Objetivo: ser ativo ao longo de todo o treino; curto espaço de tempo entre exercícios; ser explosivo nos levantamentos e simulações;





Treino de Força

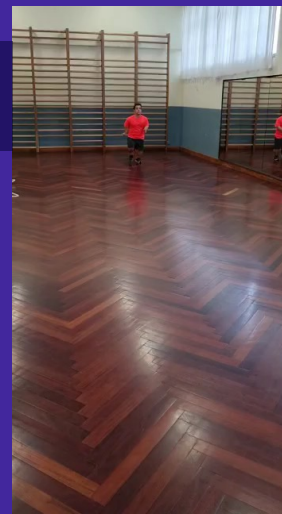


Remo



Saltos Pliométricos Progressivos

Simulação de lançamento c/ bolas



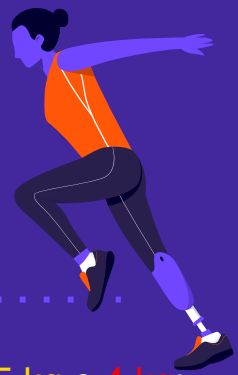
Técnica de Corrida

Simulação de lançamento c/ Elástico

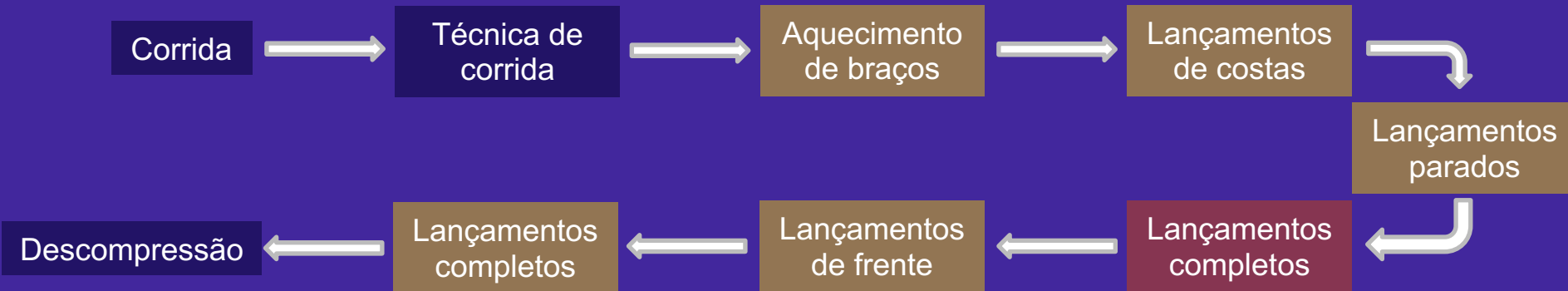


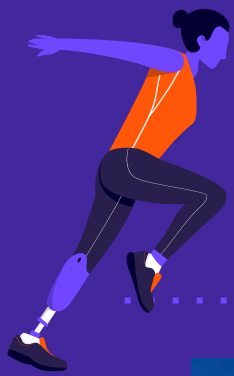
Levantamento de Peso (supino e força de explosão)

Treino Técnico



- Treino executado na pista, alternado com o treino de força (no ginásio); com 2 pesos – de 4,5 kg e 4 kg;
- Duração: 1h/1h15;
- Esquema de treino progressivo;
- Objetivo: ser rápido e ativo em toda a execução dos lançamentos; lançar longe.





Treino Técnico



Lançamentos
de costas

Lançamentos
parados



Obrigado!

Questões?

