



Relatório e treinamento do Francisco Dantas em Brasília 16 a 20 de Março de 2011

1. Relatório
2. Cronograma de viagem e treinamento
3. Fotos

1. Relatório:

Treinamento do atleta, aprimoramento de técnica, observação do atleta em campeonato, integração do atleta com outros atletas.

- 1) Francisco Dantas (Natal)

O Objetivo do treinamento:

Observar e corrigir a postura do Francisco, aprimorando sua técnica.

Objetivos alcançados:

Todos

2. Cronograma de viagem e treinamento:

Dia 16 / 03 / 2011 – Quarta feira:

15:35	Chegada do Francisco no aeroporto, foi recebido pelo par-atleta Luciano
19:30	Término do treino

Dia 17/ 03 / 2011 – Quinta feira

9:00 – 12:00	Treino na parte da manhã, análise de vídeo
16:00 – 19:30	Treino na parte da tarde

Dia 18 / 03 / 2011 – Sexta feira

9:00 – 12:00	Treino
16:00 – 19:30	Livre

Dia 19 / 03 / 2011 – Sábado

9:00 – 12:00	Treino, com outros para-atletas
16:00 – 19:30	Livre

Dia 20 / 03 / 2011 – Domingo

9:00 – 12:00	Campeonato indoor brasileiro
17:42	Volta para Natal

O que mudamos

O foco principal foi o treinamento da expansão e alinhamento do tronco. Em um outro treinamento iremos focar na largada. Mas nesta primeira fase de treinamento foi visado um dos elementos da postura: a expansão.

Francisco Dantas:

- Mudamos a posição da cintura em relação ao alvo
- Mudamos o posicionamento das omoplatas e dos ombros.
- Mudamos a pré-puxada
- Mudamos o timing
- Mudamos o processo de tiro:
 1. Mão na corda e levantar o arco com a ajuda da mão que segura a corda
 2. Alinhamento do tronco em direção ao alvo – alinhamento da cintura e das omoplatas, com rotação do antebraço, e expansão do braço para frente
 3. Ancoragem com cotovelo mais alto
 4. Expansão e manter durante todo o processo a pressão do arco para frente
 5. Largada pensando em cotovelo.

Para facilitar o entendimento da nova técnica, foi usado o espelho como técnico;

1. De frente olhando para o espelho: observar posição das omoplatas e do cotovelo que puxa a corda e do cotovelo da frente que segura o arco
2. Levemente diagonal; posicionamento da cabeça e do cotovelo que puxa a corda
3. De lado: depois de ancorar, observar posicionamento do tronco e ver se está inclinando para trás ou não.

Pontos a serem treinados nesta primeira fase:

1. Posicionamento da cabeça: Mais reto.
2. Evitar trazer o corpo para trás, aumentar levemente o peso no joelho.
3. Manter a expansão para frente durante todo o processo de puxar a corda, ancorar e atirar.



antes



Depois



Antes, ângulo do cotovelo em relação á flecha: 2°



Depois, ângulo do cotovelo em relação á flecha: 4°.

Resume:

O trabalho foi muito produtivo. Francisco deixou BSB com uma postura melhor e mais alinhada e com dicas suficientes para seus pr3ximos treinos.

Fotos:



Francisco junto com outros para- atletas de BSB
Zé Henrique, Francisco, Marcondis e Luciano



Campeonato indoor
Zé, Marcondis, Luciano, Francisco, Diogo

Atenciosamente

Christian Haensell
Técnico da seleção paraolímpica brasileira de tiro com arco