



I Seminário PNMC Introdução à Corrida

Pedro Rocha
5 Outubro 2018



Introdução à Corrida



A origem da corrida remonta à pré-história, nos primórdios da civilização.

Homem primitivo

Corria de forma natural, instintiva, sobrevivência, caça, autodefesa. Saltava, corria, lançava dardos.

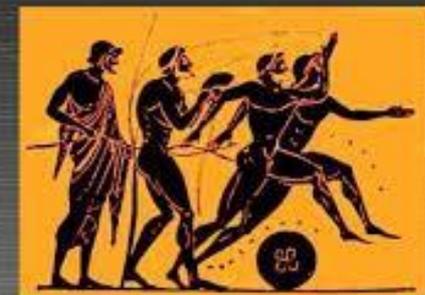
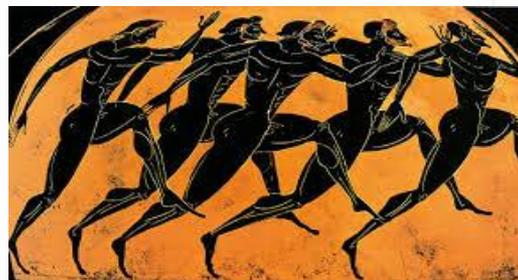
Habilidades naturais (Andar, Correr, Saltar e Lançar) que passaram a ser disputadas no quadro de provas de atletismo.



Introdução à Corrida



- O atletismo é forma organizada mais antiga de competição.
- “*Jogos Olímpicos*” gregos 776 a.C.
- O *pentatlo*
- Em estádios, com exceção das corridas de longa distância, praticadas em vias públicas ou no campo, como a maratona.
- Desde então, o homem vem tentando superar seus movimentos essenciais.



Pentatlo (compreendido em cinco provas: lançamento do dardo, do disco, salto em comprimento, luta e corrida);

Introdução à Corrida

- Os romanos, mesmo depois de conquistarem a Grécia no ano 146 A.C, continuaram os jogos Olímpicos. Foi o romano *Juvenal* quem sintetizou na expressão “*mens sana in corpore sano*”



- 394 d.C. o imperador romano *Teodósio* aboliu os jogos durante oito séculos;
- Restaurados somente na Inglaterra (encontros Oxford e Cambridge-1864 e 1866), em meados do século XIX. Em seguida, a modalidade expandiu-se para outros países da Europa e para os Estados Unidos.

Atletismo

- Neste período, o **Barão de Coubertin** – idealizou uma competição internacional para promover o atletismo e **fundou os Jogos Olímpicos da era moderna.**



The most important thing
in life is
not the triumph
but the struggle.
The essential thing
is not to
have conquered but
to have fought
well

~ Pierre de Coubertin ~

www.StatusMind.com

RAÇÃO
LUGUESA
ATLETISMO

Atletismo

- Em 1896 Atenas os Jogos Olímpicos, em Olímpia.

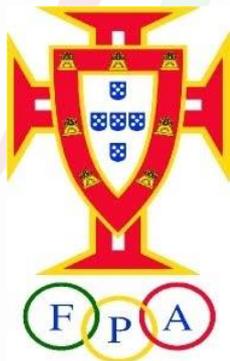


Atletismo

- Em 1912 fundou-se a Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF)
- a nível continental pela AEA
- c) em Portugal é regida pela FPA e Associações Distritais.



EUROPEAN
ATHLETICS



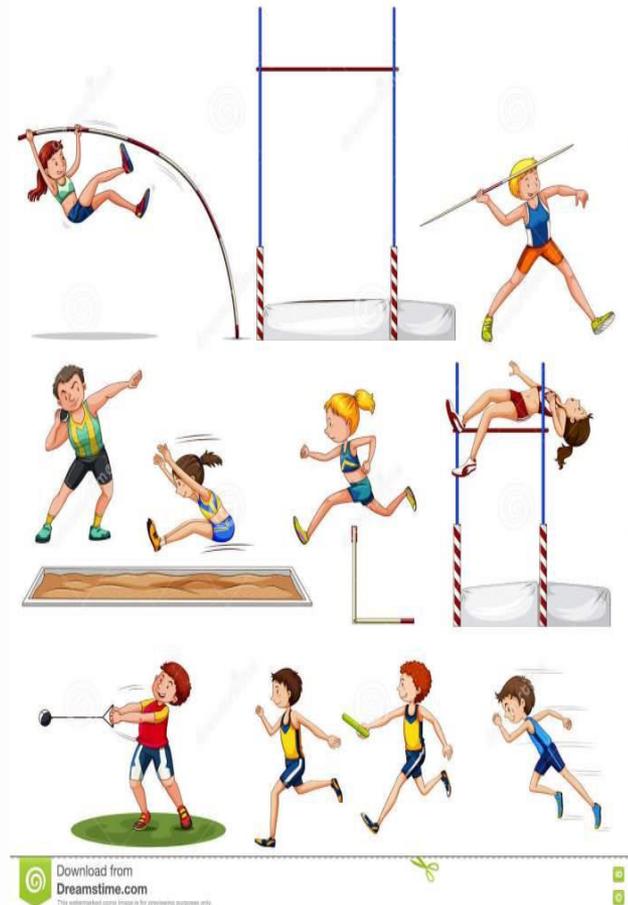
Introdução à Corrida

- Quadro de disciplinas do Atletismo Moderno:
 - *Corridas*
 - *Saltos*
 - *Lançamentos*
 - *Marcha*
-
- O atletismo é o “*desporto de base*”. o desenvolvimento das suas capacidades são a base para a prática de outras modalidades.
 -



Atletismo

- O atletismo engloba:
- **provas de pista**
- Corridas, saltos e lançamentos e p.combinadas
- **Fora do Estádio** -Estrada, Corta mato(*C. country*)
- marcha atlética.
- Corridas em montanha
- Ultra Maratonas

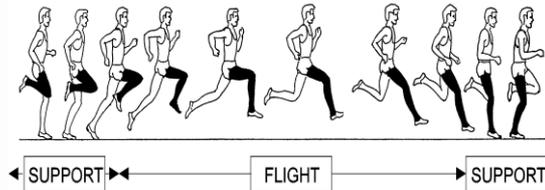


Download from
Dreamstime.com
This watermarked image is for preview purposes only.



Atletismo

- Atualmente as corridas disputam-se nas pistas, em estrada e corta-mato e dividem-se em provas de:
- **velocidade:** 100, 200 e os 400 metros;
- **meio fundo** (800 metros e 1 500 metros);
- **fundo** (3.000 metros com obstáculos, 5.000 m e 10.000m, chegando até à maratona);
- **Estafetas** 4×100 e 4×400 m; com barreiras 100 m (feminino), 110 m (masculino) e 400 m para ambos;
-
- As provas de estrada podem ser realizadas em circuitos, avenidas ou estradas, com distâncias oficiais a variar entre os 5 e os 100 km, classificadas como UltraMaratonas



Atletismo- Corrida

A corrida obriga ao desenvolvimento de:
Estratégia;
Técnica;
Preparação física (Resistência)



Atletismo

- Ultra Maratonas

- a) com uma distância pré-estabelecida, como 50 km, 100 km ou mais;
- b) dentro de um período de tempo, como seis horas, 24 horas ou eventos que envolvam mais de um dia.



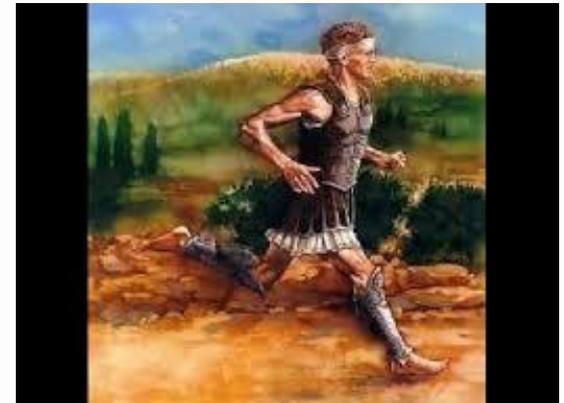
Atletismo

- Corridas De montanha



Corrida Maratona

- A mais famosa das corridas de estrada –Maratona
- Inspirada na lenda de Phidippides e de da batalha de Maratona entre Gregos/Persas no ano de 490 A.C. foi integrada já na primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, em Atenas 1896 (40 Kms) e 42.195 (JO Londres).
- Vencemos



Corrida Maratona

- A Maratona é considerada a mais famosa de todas as corridas
- Maratona popularizou-se particularmente nos Estados Unidos e estendeu-se depois a toda Europa
- A mais antiga - Maratona de Boston, desde 1897.
- As maiores maratonas mundiais integram a World Marathon Majors (WMM),
- WMM as maratonas de Boston, de Londres, de Berlim, de Chicago e de Nova York. **Outras maratonas como *Berlim* e *Tóquio***, chegam a reunir facilmente entre 30 a 40.000 participantes.



Corrida Maratona

-
- 1967- *Kathrine Switzer (Universidade Siracusa)* participou clandestinamente na 70ª Maratona de Boston, terminando com 4.20.
- A participação das mulheres na Maratona só viria a ser aberta em 1972



Corrida Maratona

- A primeira prova oficial de maratona feminina foi nos Campeonatos da Europa de Atletismo em Atenas em 1982, prova ganha pela atleta Rosa Mota.



- A maratona feminina foi introduzida nos Jogos de Los Angeles em 1984.
- A portuguesa Rosa Mota ganhou a medalha de bronze e, quatro anos depois em Seul, alcançou a medalha de ouro.
- Carlos Lopes , venceu a maratona Olímpica em 1984 e deteve o recorde mundial da maratona pertenceu a Carlos Lopes em Roterdão, em 1985, com 2:07.12



Corrida

- Fernanda Ribeiro (Ouro 96/ Bronze 00)



- António Leitão (Bronze 84)
- Rui Silva (Bronze 2004)



Corrida Maratona

- Atualmente, o recorde mundial Masculino pertence a E. Kipchoge (Ken) 2.01.39 realizado em 2018, em Berlim (Resistência /Velocidade?)
- Paula Radcliffe -2.15.25

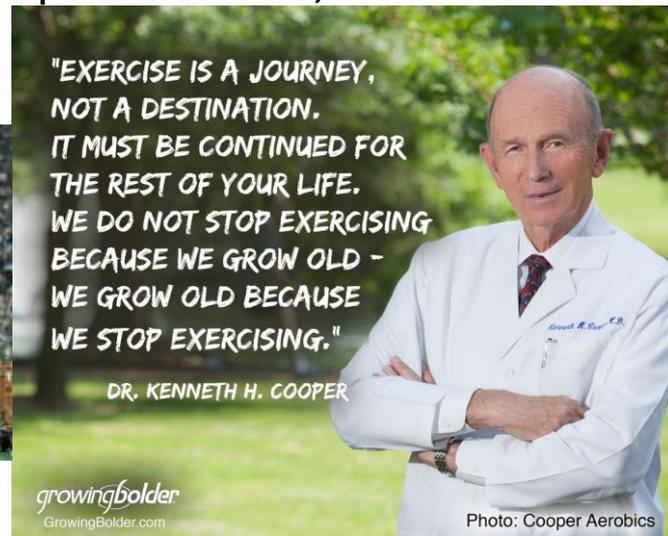


- Sub 2horas (Masc)

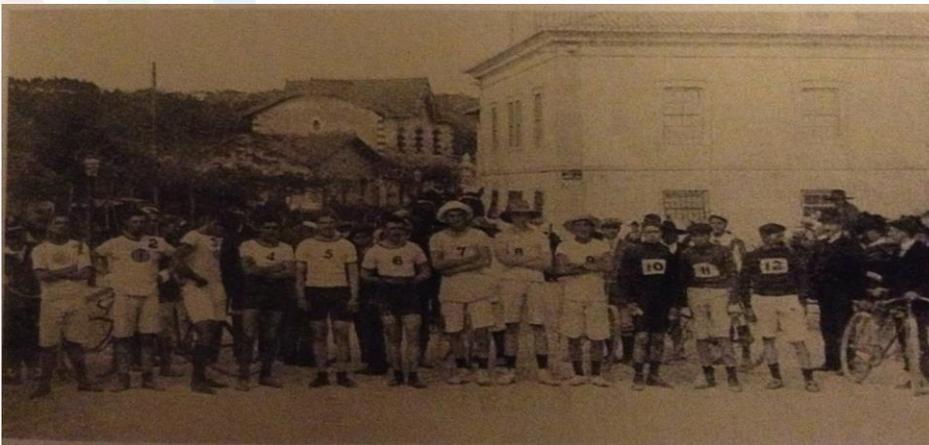


Atletismo – Corrida

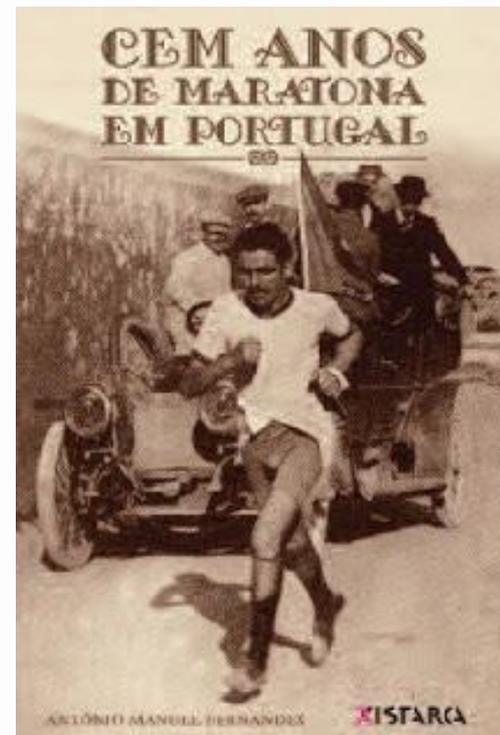
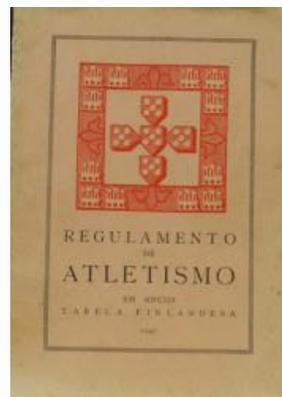
- Passando da competição às outras vertentes:
-
- Na década de 1970, nos estados Unidos, milhares de pessoas começaram a correr influenciados:
- pelas teorias do médico Kenneth Cooper, em que a prática da corrida é encarada como forma de lazer, melhoria da qualidade de vida ou melhoria da saúde;
- *pela vitória de Frank Shorter, na Maratona Olímpica de 1972,*
- Abertura das provas a atletas amadores
-
- “Jogging Boom”,



Corrida



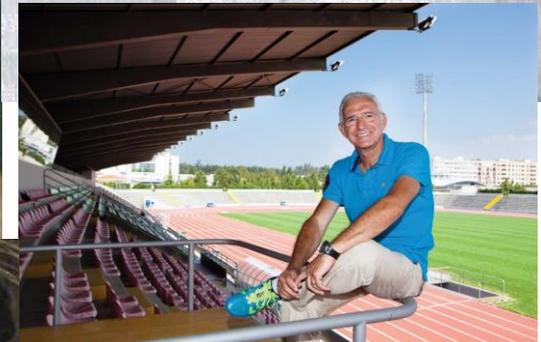
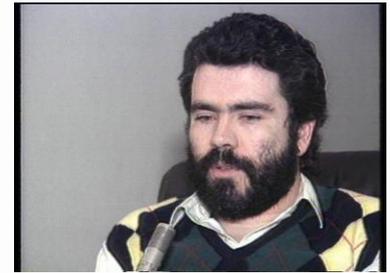
Corrida a pé em Portugal
1906 - 15 Kms
153



Corrida

- Em Portugal, os anos 70 marcam também o início das mudanças, transformações, que vêm acontecendo nas corridas de estrada em todo o Mundo, devido:
 - - Aumento da oferta (da pista para a estrada)
 - - Aumento do número de praticantes (Amadores/populares e federados)
 - Metodologia do treino da corrida portuguesa – MTMFFP
 - - Carreiras internacionais de prestígio
 - - Revistas da especialidade
 - - Vestuário e Calçado

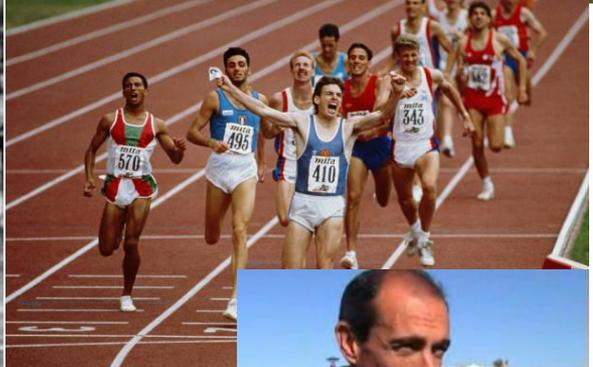
Metodologia treino



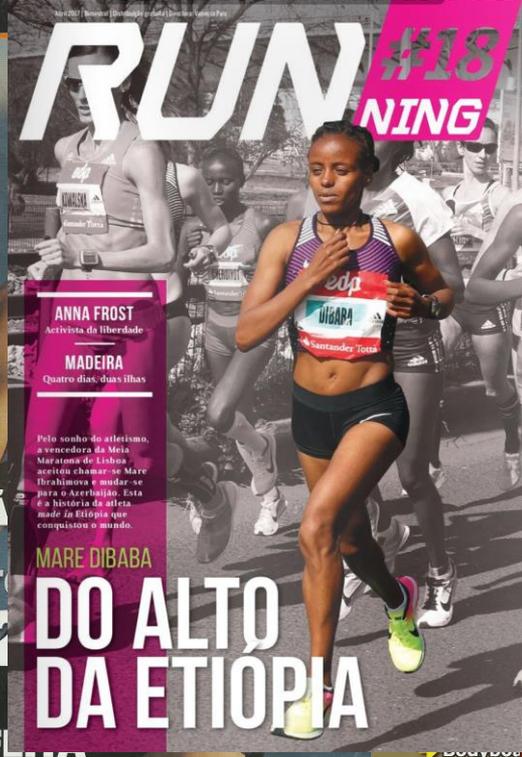
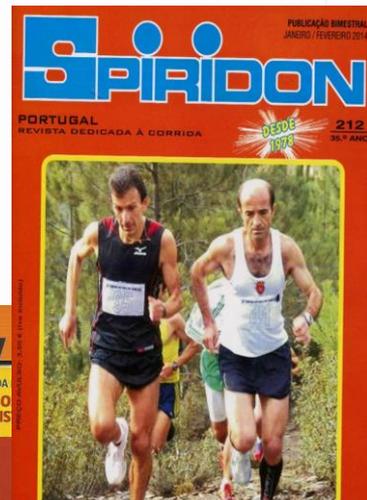
Carreiras e Prestígio



Carreiras e Prestígio



Publicações Corrida



10 Dicas para A PROVA PERFECTA



COME SEM ENGORDAR

Introdução à Corrida

Evolução dos Equipamentos



Introdução à Corrida



Introdução à Corrida

- **1ª vaga da Corrida :**
- - Fácil acesso da população, classe trabalhadora;
- - Baixo custo para organizadores,
- - Baixo custo para o treino e participação,
- - Políticas e programas de promoção da atividade física popular ou de massa e das atividades de lazer.



Introdução à Corrida

- Corrida (Vertente social)
- - Grande aumento do numero de participantes



Organizações e Sponsors

XISTARCA



HMS Sports
Consulting



runporto.com
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA

SPIRIDON



Introdução à Corrida

- **2ª Vaga**
- - Aparecimento de equipas de Atletismo popular participantes em provas de estrada (Performance)
- - Reconhecimento das corridas e Promoção a nível local e Nacional, leva a:
- Transição de perfil do participante das corridas de rua, alterando as relações percentuais de gênero, faixa etária, classe social e nível de performance;
- Apesar do numero total ainda ser inferior, o crescimento das mulheres é maior
- A idade é superior a 40 anos;
- Perfil sócio – económico, mais elevado (taxas de inscrição)
- Elite passa a constituir apenas 1% do total de participantes
-

Introdução à Corrida

- **3ª vaga** – última década
- Corrida (Vertente Económica)
- o surgimento de novos modelos de corrida, desde as *corridas tradicionais* às novas tendência – as *corridas fashion* (inscrições caras e vip);



PORTUGUESA
ATLETISMO

Introdução à Corrida

- 3ª vaga – última década
- Surgimento dos grupos de corrida; caracterizam-se por novos perfis de corredores/ novas dinâmicas/ fruto das relações intra e interpessoais;



DE SEDENTÁRIO
A MARATONISTA

CORRER NA CIDADE

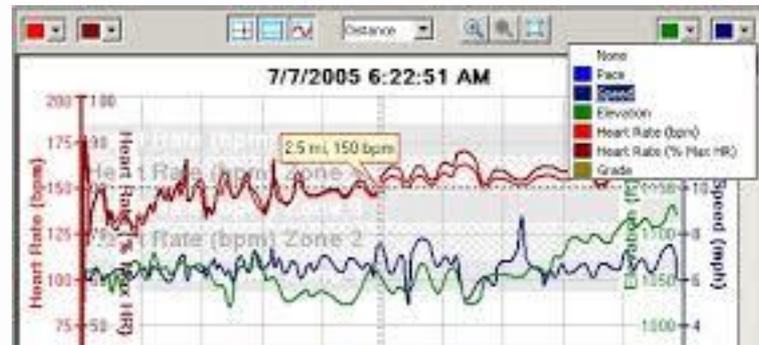
R U N N I N G B L O G

AMANTES DA CORRIDA



Introdução à Corrida

- 3ª vaga – última década
- Tecnologia



Introdução à Corrida

- **3ª vaga** – última década
- Feminino



Corrida -da Moda a um estilo de vida



Introdução à Corrida

- 24 milhões EUA (*Runner's World*)
- 5 Milhões no Brasil
- 1 Milhão em Portugal 2016
- Em Portugal , 878 provas no total
- 468 Estrada - 203 de 10 kms , 46 Meia Maratona e 3 Maratona
- 412.619 participantes Aumento de 22.3% entre 2016 e 2015
- A participação de mulheres ronda os 27,9 a 41,7% em cada prova
- Na Meia de Lisboa de 2016 – Representou 23,5



Introdução à Corrida

- **Em resumo:**
-
- As corridas estão em crescimento e tudo indica que crescerão cada vez mais em virtude:
 - - da evolução do Numero, diversificação e qualidade de eventos de corrida;
 - - do forte processo de profissionalização das organizações;
 - - do aparecimento de competições temáticas e inovadoras;
 - - da criação de mais oportunidades de negócio ligados à corrida;
 - - da proliferação do mercado relacionado com produtos e serviços associados à corrida desde equipamentos (de som, cardiófrequencímetros, gps, revistas, livros, filmes, calçados, bebidas especiais para hidratação corporal, cronômetros);
 - - enquadramento técnico dos praticantes (PNMC).
-

Introdução à Corrida

- PNMC



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.





Obrigado