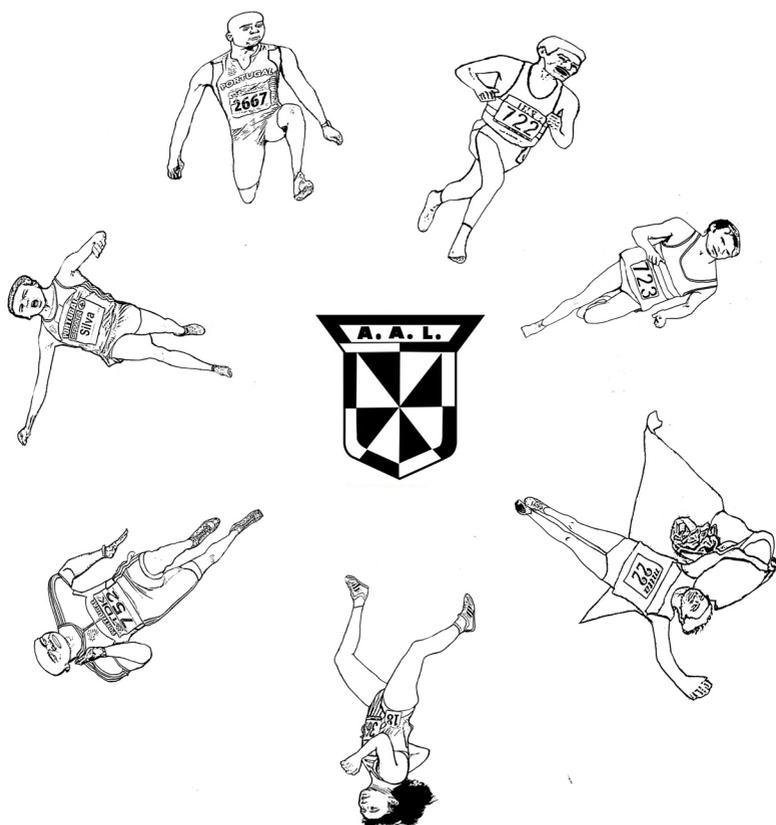


# O MEU PRIMEIRO LIVRO DE ATLETISMO



## LEVAR O ATLETISMO ÀS CRIANÇAS

"A expressão é antiga... "se a montanha não vai a Maomé, vai Maomé à montanha" e é exatamente isto que a Associação de Atletismo de Lisboa pretende fazer:

- Levar o Atletismo até aos mais jovens através de um livro divertido e o mais interativo possível. Um livro que seja o primeiro contacto das crianças com a modalidade-rainha dos Jogos Olímpicos.



Prof. Luís Jesus  
Presidente da AAL

Neste contexto de confinamento social obrigatório, não deixemos as nossas crianças agarradas à televisão ou aos smartphones... Mostremos que é possível passar o tempo, como antigamente, de forma divertida.

Está provado que é mais fácil aprender quando as experiências e emoções são positivas. Como tal, lançamos este desafio: promover a aprendizagem das várias disciplinas do Atletismo e dar a conhecer os nossos maiores campeões de forma descontraída e divertida."

Edição

Associação de Atletismo de Lisboa

Nome da Obra

"O meu primeiro livro de Atletismo"

Ilustração e Design

Rafael Lopes



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

# O MEU PRIMEIRO LIVRO DE ATLETISMO

NOME \_\_\_\_\_

IDADE \_\_\_\_\_ ESCOLA \_\_\_\_\_

1<sup>a</sup> fase de testes (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_)

VELOCIDADE \_\_\_\_\_

RESISTÊNCIA \_\_\_\_\_

SALTO HORIZONTAL \_\_\_\_\_

SALTO VERTICAL \_\_\_\_\_

LANÇAMENTO \_\_\_\_\_

2<sup>a</sup> fase de testes (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_)

VELOCIDADE \_\_\_\_\_

RESISTÊNCIA \_\_\_\_\_

SALTO HORIZONTAL \_\_\_\_\_

SALTO VERTICAL \_\_\_\_\_

LANÇAMENTO \_\_\_\_\_

3<sup>a</sup> fase de testes (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_)

VELOCIDADE \_\_\_\_\_

RESISTÊNCIA \_\_\_\_\_

SALTO HORIZONTAL \_\_\_\_\_

SALTO VERTICAL \_\_\_\_\_

LANÇAMENTO \_\_\_\_\_

FINAL (Dia Olímpico)

VELOCIDADE \_\_\_\_\_

RESISTÊNCIA \_\_\_\_\_

SALTO HORIZONTAL \_\_\_\_\_

SALTO VERTICAL \_\_\_\_\_

LANÇAMENTO \_\_\_\_\_

Visita o site [www.....](http://www.....) e regista-te!

## UMA EXCELENTE INICIATIVA

*"O MEU PRIMEIRO LIVRO DE ATLETISMO", uma excelente iniciativa da AAL e do seu Presidente, Luís de Jesus, um ex-atleta de alto rendimento e acima de tudo um grande amante e promotor do atletismo. Esta 1ª edição, de abril de 2020, surge num período em que a população portuguesa se encontra em isolamento social devido ao surto pandémico covid19, acentuando a importância de nos mantermos ativos nos espaços em que estamos confinados, #SERATIVOEMCASA como sublinha a campanha lançada pelo IPDJ, também neste período.*

*O IPDJ associa-se a este importante desafio para os mais novos, para os iniciantes da modalidade de atletismo, procurando, numa breve, simples, mas didática mensagem, veiculada através de atletas portugueses, interagir através da ilustração e, deste modo, despertar o interesse, sensibilização e gosto por esta modalidade desportiva.*

*Este livro poderá ser o embrião de um Guia Prático para iniciantes bem como para pais e educadores, no sentido de darem os primeiros passos no atletismo, através da corrida, dos saltos, dos lançamentos e outras formas combinadas de movimento."*



Dr. Vitor Pataco  
Presidente do IPDJ

## SEJAM MESTRES DAS VOSSAS CRIANÇAS

*"Esta brochura idealizada e concebida pela AAL é publicada numa altura inédita da existência de todos nós, cidadãos deste nosso mundo global assolado por uma pandemia infecciosa que nos retém em isolamento social durante um tempo indeterminado. A grande maioria dos cidadãos do mundo suspenderam, "sine die", as suas vidas.*



Prof. Jorge Vieira  
Presidente da FPA

*Esta brochura evoca alguns dos nossos principais campeões, nenhuma outra modalidade levou tão longe, tão alto e tantas vezes o nome de Portugal.*

*Na nossa memória coletiva encontramos campeões Olímpicos, campeões do Mundo e campeões da Europa. Se algo de importante podemos aprender com as suas vidas, destacamos a sua enorme capacidade de ultrapassar múltiplas crises pessoais que resultaram em classificações menos boas, mas que, não abandonando os seus sonhos, os catapultaram para os grandes resultados que guardamos na nossa memória. Não se deixaram abater, não desistiram, aprenderam com os seus erros, olharam para o futuro de forma otimista e venceram.*

*Ensinar esta atitude às nossas crianças, através do exemplo dos nossos melhores atletas, é uma forma positiva de ocupar estes tempos mais difíceis.*

*Uma última palavra para os pais e, também, para os avós: com esta simples ferramenta didática, dediquem alguns minutos, enquanto os vossos filhos dão cor às imagens dos atletas, a explicar-lhes quem foram estes nossos campeões. As suas vidas humildes, onde nasceram, os clubes que representaram e como, nalguns casos, foram obrigados a noites em branco para assistir às transmissões televisivas dos seus êxitos. Também não esqueçam que por trás destes grandes campeões estiveram os seus mestres, os seus treinadores. Sejam, também, nesta fase, os mestres e treinadores dos vossos filhos e netos.*

*Obrigado à Associação de Atletismo de Lisboa por esta iniciativa."*

# ÍNDICE

A Pista de Atletismo .....	6
Disciplinas do Atletismo .....	7
- Velocidade	8
- Meio-Fundo	9
- Fundo	10
- Barreiras	11
- Salto em Comprimento	12
- Triplo Salto	13
- Salto com Vara	14
- Salto em Altura	15
- Lançamento do Peso	16
- Lançamento do Dardo	17
- Lançamento do Disco	18
- Lançamento do Martelo	19
- Marcha	20
- Decatlo	21
- Heptatlo	22
Medalhados Olímpicos Portugueses.....	25
- Carlos Lopes	26
- António Leitão	27
- Rosa Mota	28
- Fernanda Ribeiro	29
- Francis Obikwelu	30
- Rui Silva	31
- Nelson Évora	32

# A PISTA DE ATLETISMO



1. Partida dos 3.000m e dos 5.000m
  2. Partida 110m Barreiras
  3. Salto em Comprimento e Triplo Salto
  4. Salto com Vara
  5. Salto em Altura
  6. Lançamento do Peso
  7. Lançamento do Disco e do Lançamento do Martelo
  8. Lançamento do Dardo
  9. Obstáculo da água
  10. Linha de meta
  11. Partida dos 10.000m
  12. Partida dos 100m
  13. Partida dos 200m
- 
- Partida dos 800m
  - Partida dos 400m, 400m barreiras e estafeta 4x100m
  - Partida da estafeta 4x400m

DISCIPLINAS

DO

ATLETISMO

# VELOCIDADE

As provas de velocidade no Atletismo são as corridas de 100, 200 e 400 metros, para além das provas de estafeta: 4x100 e 4x400m.



Na imagem, Arnaldo Abrantes atleta olímpico em 2008 e 2012

# MIEIO FUNDO

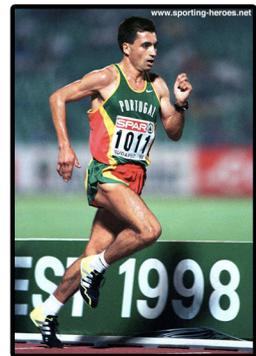
As provas de meio fundo são disputadas em distâncias entre os 800m e os 3000m, sendo esta última uma distância não olímpica.



Na imagem, Carla Sacramento campeã mundial de 1500 em 1997

# FUNDO

As provas de fundo compreendem as distâncias desde dos 3000m obstáculos, 5000m, 10.000m, Meia-Maratona e Maratona.



Na imagem, António Pinto recordista europeu da Maratona

# BARREIRAS

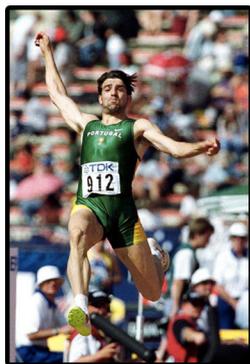
Existem provas de barreiras altas (100m barreiras para mulheres e 110m barreiras para homens) e barreiras baixas (400m barreiras).



Na imagem, João Almeida atleta olímpico em 2012

# SALTO EM COMPRIMENTO

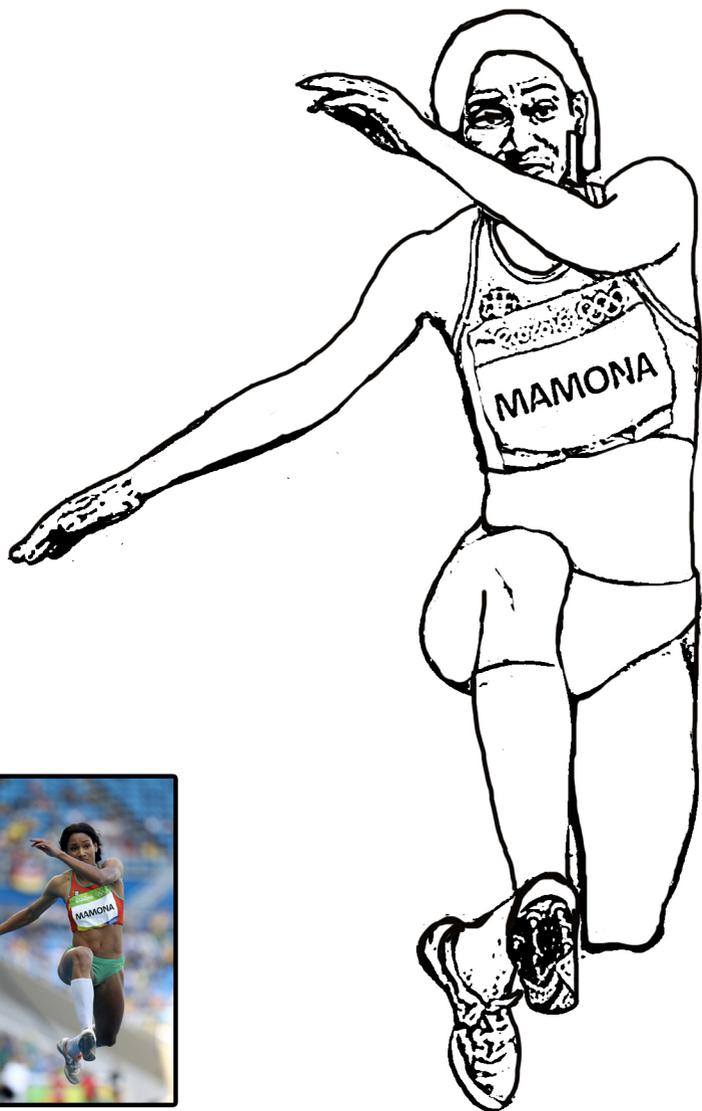
O Salto em Comprimento é uma disciplina onde os atletas combinam velocidade, força e agilidade para saltarem o mais longe possível .



Na imagem, Carlos Calado medalhado de bronze Mundial de 2001

# TRIPLO SALTO

O Triplo Salto é uma disciplina que consiste em fazer um “hop”, um “step” e um “jump” que termina na caixa de areia.



Na imagem, Patrícia Mamona  
campeã europeia 2016

# SALTO COM VARA

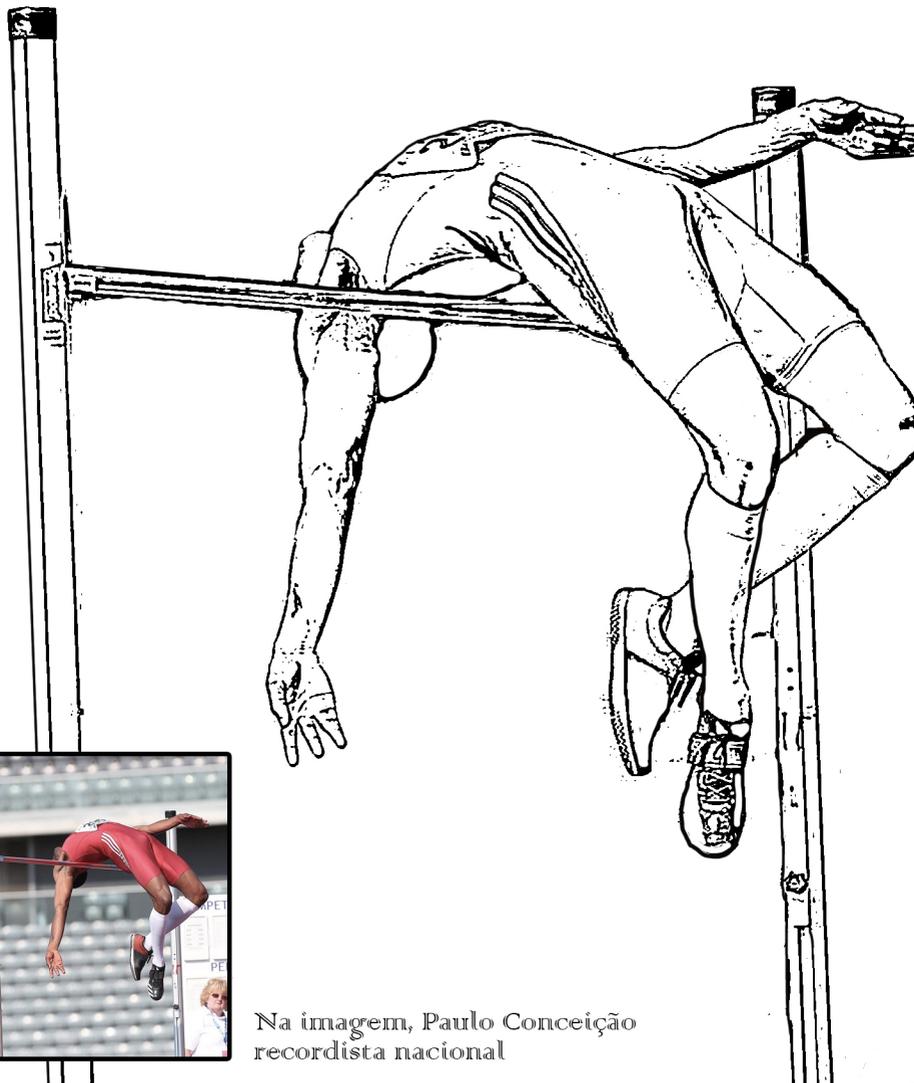
O Salto com vara é um evento onde os atletas usam uma vara, de fibra de vidro ou de carbono, flexível para alcançar a maior altura possível.



Na imagem, Edi Maia atleta olímpico em 2012

# SALTO EM ALTURA

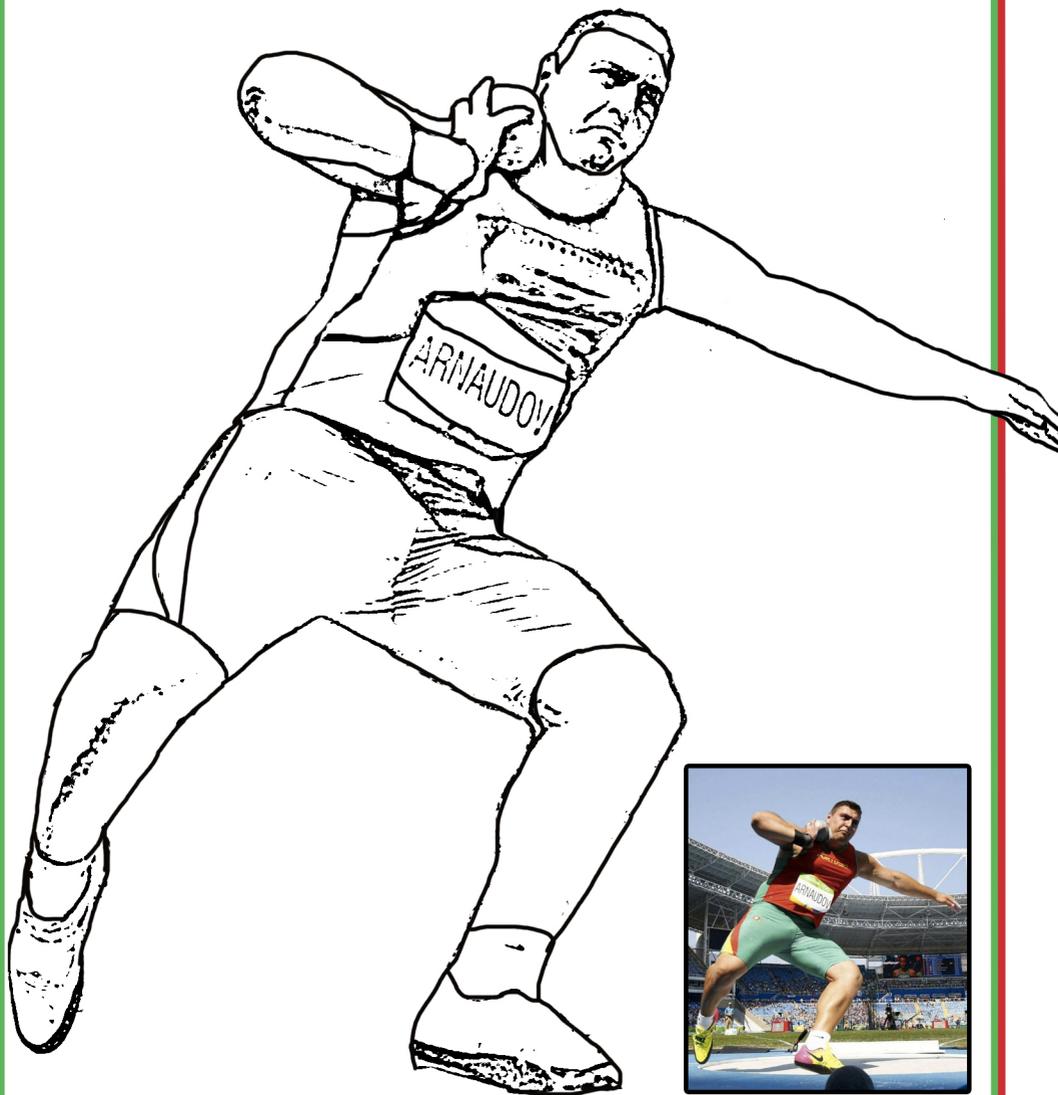
O Salto em Altura é uma disciplina onde os atletas tentam superar uma barra horizontal colocada a uma determinada altura.



Na imagem, Paulo Conceição  
recordista nacional

# LANÇAMENTO DO PESO

O lançamento do peso é a disciplina do atletismo, onde os atletas competem para lançar uma bola de metal o mais longe possível.



Na imagem, Tsanko Arnaudov  
recordista nacional

# LANÇAMENTO DO DARDO

O Lançamento do Dardo é uma disciplina onde se lança um dardo, engenho em forma de lança, o mais longe possível.



Na imagem, Tiago Aperta  
ex-recordista nacional

# LANÇAMENTO DO DISCO

O Lançamento do Disco é uma disciplina em que os atletas competem lançando um disco de metal o mais longe possível.



Na imagem, Irina Rodrigues  
atleta olímpica 2012 e 2016

# LANÇAMENTO DO MARTELO

O Lançamento do Martelo é uma disciplina do atletismo que consiste em lançar uma bola de metal, presa por um cabo de arame.



Na imagem, Vânia Silva  
atleta olímpica 2004, 2008 e 2012

# MARCHA

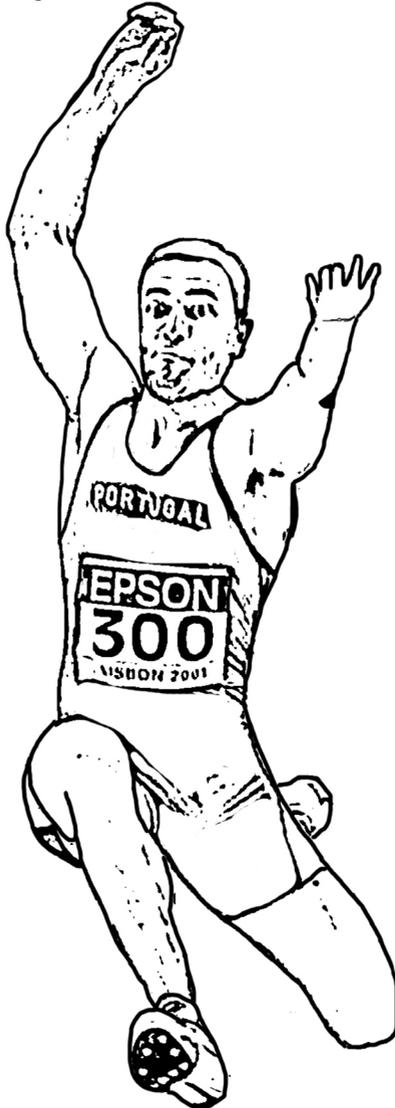
Na Marcha, os atletas têm de estar sempre em contacto com o solo. Os 20km e os 50km são as distâncias olímpicas da Marcha.



Na imagem, Inês Henriques  
campeã mundial de 50km marcha em 2017

# DECATLO

O Decatlo é uma competição constituída por 10 disciplinas e decorre em dois dias. São, por ordem: 100m, salto em comprimento, lançamento do peso, salto em altura, 400m, 110m barreiras, lançamento do disco, salto com vara, lançamento do dardo e 1500m.



Na imagem, Mário Aníbal  
atleta olímpico e recordista nacional

# HEPTATLO

O Heptatlo é uma competição constituída por 7 disciplinas e decorre em dois dias. São, por ordem: 100m barreiras, salto em altura, lançamento do peso, 200m, salto em comprimento, lançamento do dardo, 800m.



Na imagem, Naide Gomes atleta olímpica e recordista nacional de Heptatlo e Salto em Comprimento



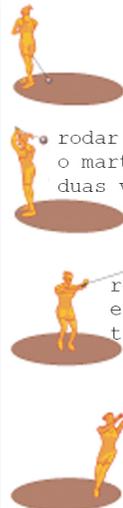
disco



peso



martelo



rodar apenas o martelo, duas vezes

rodar o corpo e o martelo três vezes

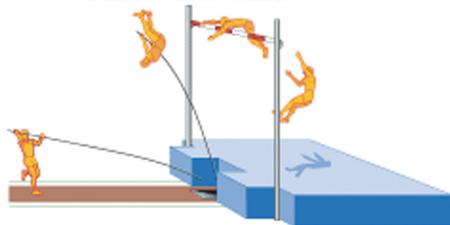
dardo



salto em altura



salto com vara



corrida



salto em comprimento



barreiras



triplo salto



hop

step

jump

adaptado de © 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

marcha



Técnica correta

O atleta deve manter sempre o contacto com o solo, pelo menos com um dos pés. A perna que avança tem que estar reta, (ou seja, não flectida) desde o momento do primeiro contacto com o solo até que se encontre em posição vertical.



MEDALHADOS  
OLÍMPICOS  
PORTUGUESES

# CARLOS LOPES



Jogos Olímpicos 1976  
Medalha de Prata  
10.000m



Jogos Olímpicos 1984  
Medalha de Ouro  
Maratona



# ANTÓNIO LEITÃO



Jogos Olímpicos 1984  
Medalha de Bronze  
5.000m



# ROSA MOTA



Jogos Olímpicos 1984  
Medalha de Bronze  
Maratona



Jogos Olímpicos 1988  
Medalha de Ouro  
Maratona



# FERNANDA RIBEIRO



Jogos Olímpicos 1996  
Medalha de Ouro  
10.000m



Jogos Olímpicos 2000  
Medalha de Bronze  
10.000m



[www.sporting-heroes.net](http://www.sporting-heroes.net)

# FRANCIS OBIKWELUI



Jogos Olímpicos 2004  
Medalha de Prata  
100m



# RUI SILVA



Jogos Olímpicos 2004  
Medalha de Bronze  
1500m



# NELSON ÉVORA



Jogos Olímpicos 2008  
Medalha de Ouro  
Ttiple Salto







REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO