

DIA DO

EDIÇÃO 25 • OUTUBRO 2020

ATLETISMO



**HISTÓRIA
ESPORTIVA**

UM PANORAMA GERAL
SOBRE O ATLETISMO

**ENTREVISTA
OLÍMPICA**

UM BATE PAPO EXCLUSIVO COM
O MEDALHISTA OLÍMPICO
VICENTE LENÍLSON



CINE RUN

FILMES E DOCUMENTÁRIOS
SOBRE O MUNDO DO
ATLETISMO

NESTA EDIÇÃO



07

DIA NACIONAL DO ATLETISMO

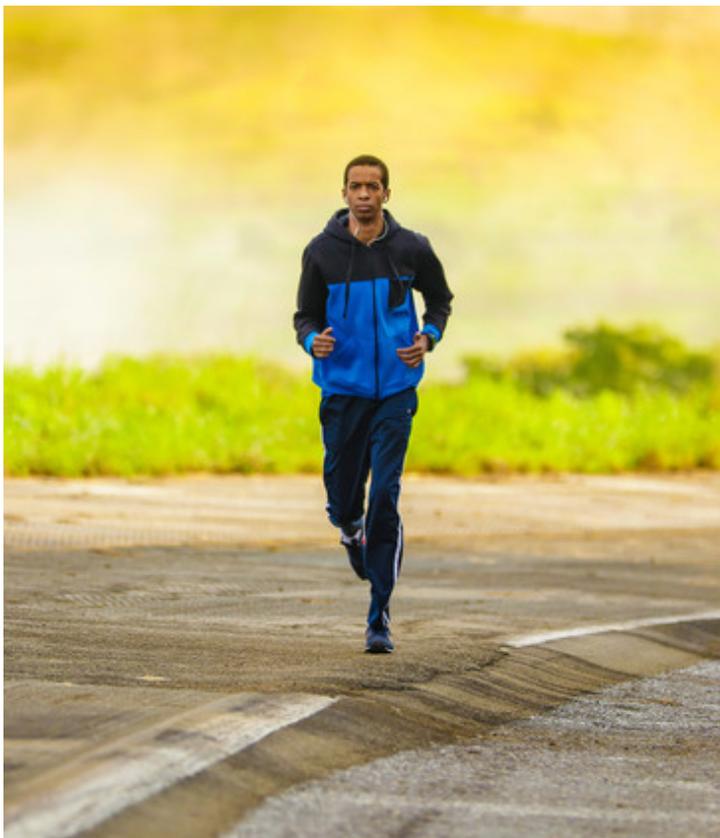
03 NOTA DO EDITOR

04 DIA NACIONAL DO ATLETISMO

05 O QUE É ATLETISMO

07 ENTREVISTA EXCLUSIVA COM
VICENTE LENILSON

09 CINE RUN



NOTA DO EDITOR



Quer um esporte mais democrático e acessível que a corrida? Acho que dificilmente você irá encontrar. Isto porque você não precisa de muita coisa para sair correndo por aí. Estamos falando apenas de uma das possibilidades que o atletismo oferece.

Com diversas histórias de superação e mudança de vida, o atletismo recebe cada vez mais adeptos. Nesta edição do Guia Planck trazemos diversas histórias para você ter como inspiração, seja para manter o seu ritmo ou começar a adaptação de um estilo de vida mais ativo.

Nesta edição temos a presença de um medalhista olímpico, Vicente Lenílson de Lima. Ele conta bem rapidamente como o esporte transformou a sua vida. Temos também algumas informações sobre o atletismo e uma lista de indicações de filmes inspiradores sobre o mundo esportivo.

Espero que vocês apreciem cada página deste número e suas indicações. Boa leitura e quem sabe uma boa corrida também!

Leonardo Lobo
Coordenador de Educação Física e Esportes



DIA NACIONAL DO ATLETISMO

No dia 09 de outubro é comemorado no Brasil o Dia do Atletismo. Esta data geralmente é comemorada com a realização de diversas ações esportivas para incentivar a prática do esporte e para a adoção de uma vida mais ativa e saudável. Classificado como um Esporte de Marca pela Base Nacional Comum Curricular, ou seja, modalidade que tem seus resultados baseados em um registro numérico resultante de alguma ação motora, esta “marca” pode ser referente a peso, distância, tempo ou altura. As provas de atletismo geralmente estão relacionadas aos registros de distância, tempo ou altura, como por exemplo salto em distância, a prova de 100 metros rasos e o salto com vara, respectivamente.

Apesar de ser considerado um dos esportes mais antigos da humanidade, no contexto nacional o esporte tem uma história competitiva recente, sendo que as primeiras competições foram registradas apenas em 1910, com a realização promovida pela Confederação Brasileira de

Desportos, sendo que a Confederação Brasileira de Atletismo só seria criada em 1977.

Apesar da história recente, o atletismo brasileiro tem seu lugar de destaque no cenário mundial, em especial no cenário olímpico, com alguns medalhistas olímpicos como Joaquim Cruz, nos 800 m, Maurren Maggi, no salto em distância, Thiago Braz, no salto com vara, Vanderlei Cordeiro de Lima, na maratona, Robson Caetano da Silva, nos 200m, e com os revezamentos 4x100m masculino e feminino. Além destes nomes não poderíamos deixar de fora João Carlos de Oliveira, mais conhecido como João do Pulo, que nasceu na nossa região, em Pindamonhangaba, além de medalhista olímpico, ele foi recordista mundial no salto triplo e Vicente Lenílson de Lima, medalhista olímpico no revezamento 4x100m, e concedeu uma entrevista exclusiva que você poderá conferir nas páginas seguintes desta edição.



O QUE É ATLETISMO

Considerado por muitos como o esporte base, devido a sua ampla diversidade de modalidades e por constituir a base dos treinamentos dos demais esportes. Outro fator que contribui para esta fama é o fato de muitas das modalidades, como as corridas e saltos, serem constituídas pelo que chamamos de Habilidades Motoras Básicas (andar, correr, saltar, etc) que podemos considerar que são as “letras” no nosso “abecedário motor”. Outra curiosidade é que o atletismo é considerado o esporte mais antigo do mundo, pois temos indícios milenares de disputas de atletismo em civilizações asiáticas e até mesmo entre os egípcios.

O primeiro campeão olímpico da história foi Coroebus, que teve seu nome imortalizado na história esportiva após vencer o Stadium, em 776 a.C., que era uma prova de corrida de aproximadamente 192 metros.

Após a invasão romana à Grécia, os Jogos Olímpicos perderam destaque e o atletismo só voltaria a ter destaque no final do século 19, com a organização das primeiras competições escolares e de academia militares, já que a modalidade era parte da preparação dos militares e estava incluída nos programas educacionais da época.

Com este destaque e o retorno dos Jogos Olímpicos pelas mãos do Barão de Coubertin, em 1896 ocorre a 1ª edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, evento que até hoje o atletismo tem local de destaque com provas como os 100 metros rasos e a Maratona, sendo a primeira responsável por “eleger” o ser humano mais rápido da Terra,

atualmente o Jamaicano Usain Bolt. A segunda é contemplada pela lenda do soldado ateniense Fidíapes que morreu após correr de Maratona até Atenas (42 km) com a mensagem da vitória do exército ateniense sobre os persas.

Vamos conhecer um pouco mais sobre as regras e as modalidades do Atletismo, que também fazem parte dos Jogos Olímpicos da Era Moderna.

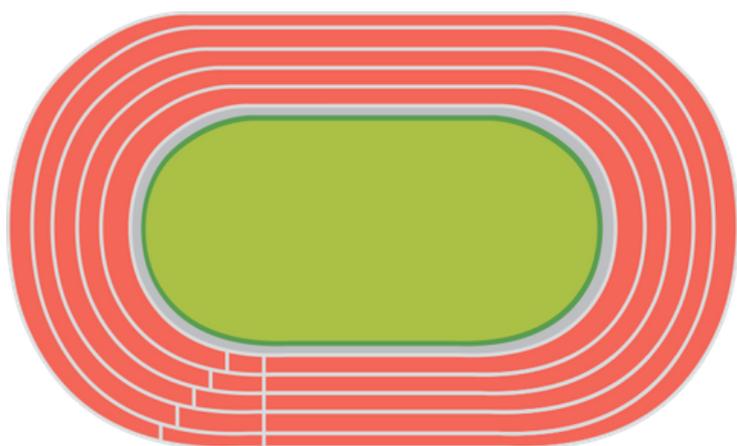
Regras



O atletismo é composto por diversas provas, que são realizadas no campo, na pista ou na rua.

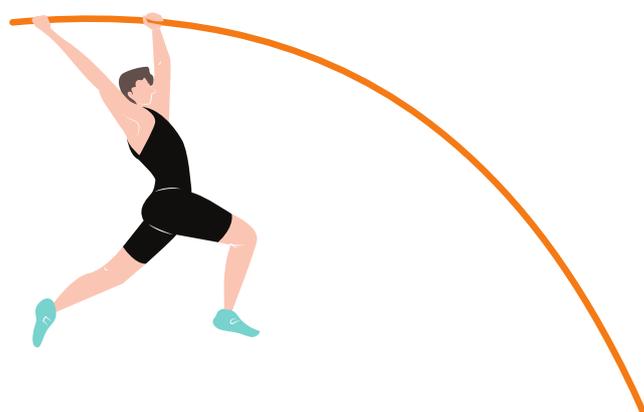
A PISTA

A pista oval é dividida em 9 raias e mede 400 metros



Salto com Vara

Com o apoio de uma vara flexível, que mede de 4 a 5 metros, o atleta pode passar dos 6 metros de altura



Provas de Velocidade, Meio-fundo e Fundo

São as provas de 100m, 200m e 400m, além das provas de revezamento e com barreiras. As provas de meio-fundo são as corridas de 800m e 1.500m. As corridas de 5.000m, 10.000m e 3.000m com barreiras são as provas de fundo e nestas modalidades os atletas não precisam utilizar as raias.



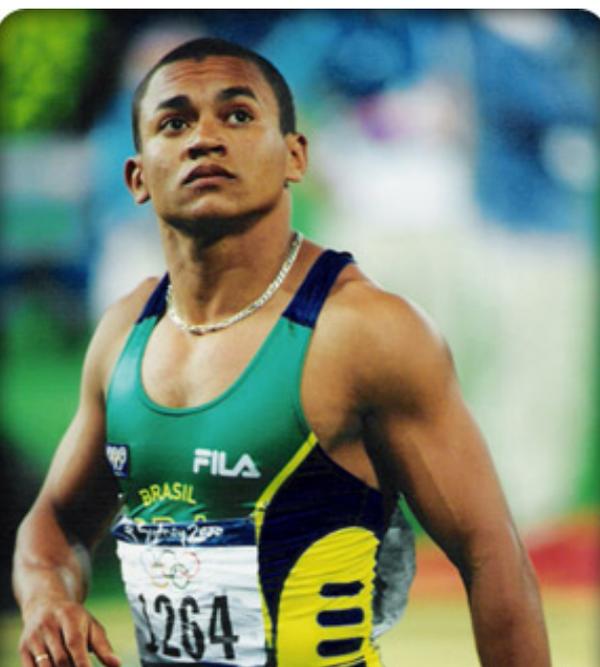


FOTO: AP PHOTO/LUCA BRUNO

ENTREVISTA COM VICENTE LENÍLSON

Por Leonardo Lobo

Para esta edição, contamos com uma entrevista exclusiva com o medalhista olímpico e campeão pan-americano na prova de revezamento 4x100 metros, Vicente Lenílson de Lima. Em um bate papo ele nos contou um pouco da sua história e sobre a emoção que ele viveu ao representar a nossa nação no maior evento esportivo do mundo.

GP - Como foi que sua vida mudou de mecânico de motos, no interior do estado do Rio Grande do Norte para medalhista olímpico?

VL - Eu conheci o atletismo após eu ter perdido o emprego de mecânico de moto e eu não tinha mais o que fazer. Então eu fui ver um treino do time de futebol da minha cidade e lá acabei conhecendo o atletismo. Então, ali mesmo eu comecei os treinos de atletismo e pouco tempo depois já era um dos melhores atletas do meu município, posteriormente do meu estado, até chegar ao índice olímpico.

GP - Qual foi a sensação de subir no pódio em uma Olimpíada representando o Brasil?

VL - Eu não consigo te informar a sensação. É uma sensação de dever cumprido, de felicidade, alegria e de sonho realizado. É uma sensação sublime que a gente não consegue dar um significado para ela.

GP - Qual foi a sua maior inspiração durante sua vida de atleta?

VL - A minha maior inspiração no atletismo foi a oportunidade de mudar a vida simples que eu tinha para uma vida melhor junto com a minha família. Isso era a minha grande inspiração na minha vida de atleta.

GP - Como é transmitir todo o seu conhecimento atualmente por meio de palestras e do Instituto Vicente Lenilson?

VL - O atletismo mudou a minha vida. E hoje através da minha vida dentro do esporte eu consigo mostrar para as crianças que o esporte é capaz de salvar vidas, como salvou a minha. O esporte mudou o cenário da minha vida e pode mudar a vida de todos aqueles que querem, que tenham disciplina, não só para o esporte mas na vida pessoal também. Então esse é um sentimento de alegria de poder de mostrar para as crianças que eles são capazes também de mudar a vida deles, assim como eu eu consegui mudar a minha história através do esporte.



Cine Run



DICAS DE FILMES, DOCUMENTÁRIO E CANAIS

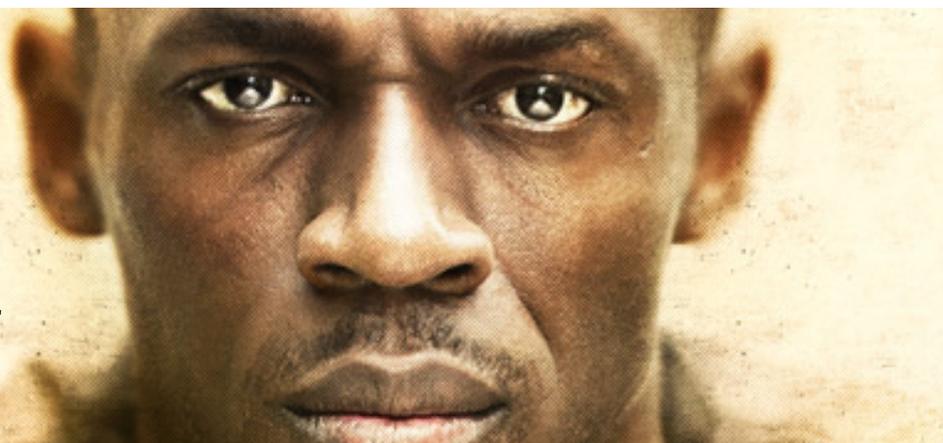


clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente
Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



I Am Bolt

Conheça a vida da maior lenda viva do atletismo mundial.



 Google Play

 iTunes

12 anos

Paratodos

Conheça os desafios dos atletas paralímpicos.



 prime video

14 Anos

Baseado em fatos reais e vencedor do Oscar de Melhor Filme, imortalizou a música tema como trilha das maratonas.



Carruagens de Fogo




Lorena

LA DE PIES LIGEROS

Conheça a história da ultramaratonista mexicana que corre de sandálias.




Livre

McFarland USA

A história real de um Professor de Educação Física que formou uma equipe campeã.



 Google Play
 12 Anos

Forrest Gump

Um clássico do cinema.

"Run Forrest, run!"




14 Anos

“If it doesn't challenge you, it won't change you.”

Fred DeVito



**NÚCLEO
PLANCK DE
ESPORTES**



**colégio curso
PLANCK**

Saiba mais em
www.colegioplanck.com.br

