



O ATLETA



Fot.1: Prova de Benjamins A, na Sobreda, Almada – Fevereiro de 2015

Boletim de distribuição gratuita

EDITORIAL

Abril 2015 | ANO I | EDIÇÃO Nº1

Aos nossos **atletas**, pequenos no tamanho, porém, grandes no empenho e determinação.

Vamos no presente, criar os campeões do futuro.

“O atletismo é uma modalidade estruturante para todos e para toda a vida. Em qualquer idade, em todos os lugares é possível caminhar, correr, saltar e lançar...” (F.P.A.)

SUMÁRIO

Atletismo versus crianças.....	Pág. 2
Entrevista com Vítor Amorim.....	Pág. 3
Os primórdios do atletismo no mundo.....	Pág. 4
Glossário de alguns termos técnicos.....	Pág. 5
Tabela de classificações.....	Pág. 6
Entretenimento	Pág. 7
Escalões.....	Pág. 8

Verderena para vencer!!!

O ATLETA Março de 2015 ATLETISMO VERSUS CRIANÇAS

Por Carlos Letras

“O melhor do mundo são as crianças”. Frase imortal, do grande e saudoso poeta, Fernando Pessoa. Verdade indubitável, e de enorme sentido cívico, as crianças são e sempre serão o futuro, desta e de tantas outras gerações vindouras. É nelas, que depositamos toda a nossa fé e confiança, de que tentarão atingir sempre mais e melhor em prol delas mesmas e dos demais



Fot. 2 e 3: Provas de corta-mato (Amora) e Benjamins A (Sobreda).
Fonte: G.D.R.V. (secção de atletismo).

É de tenra idade, que temos de as moldar, de lhes inculcar responsabilidades e desafios, de lhes mostrar o que de bom a vida tem para oferecer, de lhes fomentar os valores da amizade e da família.

E é precisamente no atletismo, que todos esses fatores são demonstrados e acalentados, pois acima de tudo, acima das provas e do esforço, o que os une são os laços da amizade, na grande família do atletismo.

Só quem lida diariamente com os pequenos atletas, é que sente, o quão importante, esse pedaço da sua vida é fundamental, pois também importa referir, que essa grande modalidade desportiva, é extremamente benéfica para o corpo e para a mente, além de todo o resto.

Mas a responsabilidade, cabe também a nós, enquanto pais, educadores, treinadores e sociedade em geral, de inculcar e aglutinar os jovens ao espírito e prática do desporto.

Aos nossos jovens atletas, um muito obrigado.

Entrevista ao Sr. Flávio Lopes – Vice-presidente do G.D.R.V.

Responsável pela secção de Atletismo

Por Carlos Letras



Entrev.: Antes de mais, muito obrigado pela sua disponibilidade, para nos conceder esta entrevista.

F.L.: Boa Tarde eu é que agradeço o convite.

Entrev.: O que o levou a embarcar nesta aventura da vida associativa?

F.L.: Simples por “amor” ao desporto

Foto 4: Flávio Lopes. **Fonte:** Facebook.

Entrev.: Sendo um fã e entusiasta do atletismo, quando é que ganhou o gosto por esta modalidade?

F.L.: Não sou fã entusiasta! Mas o atletismo fez sempre parte da minha vida.

Entrev.: Além do gosto pelo atletismo, e de fazer em prol do mesmo, também já foi praticante do mesmo ou de outras modalidades?

F.L.: Sim em criança participei em várias provas. E joguei durante seis anos Futebol.

Entrev.: Não é fácil desassociar entre o Flávio Vice-presidente e o Flávio simpatizante e entusiasta. Quais são as suas ambições para o atletismo enquanto simpatizante? E quais as previsões e projetos, enquanto Vice-presidente e esta com nova estrutura?

F.L.: Nada na vida é fácil mas estou muito feliz e confiante no futuro dos nossos jovens atleta. Na nova estrutura vejo que há muito trabalho pela frente neste projecto aliciante.

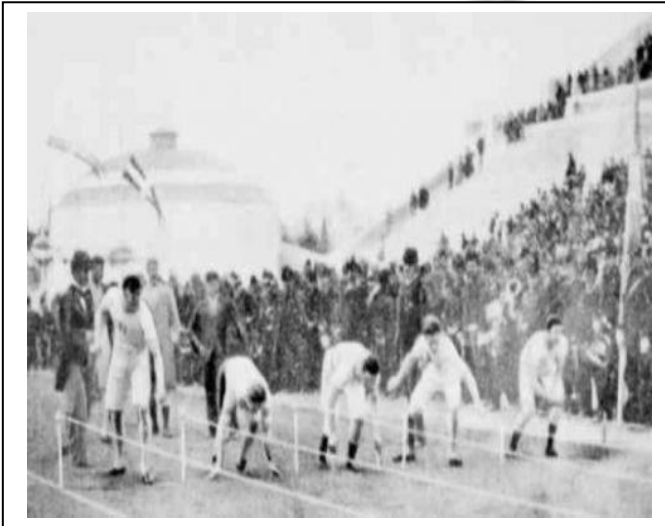
Entrev.: Mais uma vez, muito obrigado pelo tempo cedido e um bem-haja.

F.L.: Obrigado em meu nome e em nome da secção de atletismo e do G.D.R. Verderena

CURIOSIDADES

Os primórdios do atletismo no mundo

Por Carlos Letras



Fot. 5: Primeiros Jogos Olímpicos em Atenas, 1896

Fonte: Site “Travinha Esportes”

O Atletismo é a forma mais antiga de um desporto organizado, englobando na verdade, vários desportos, como as corridas, os saltos e lançamentos. Esta modalidade surgiu em tempos seculares, em que correr, saltar e lançar, era fundamental para a caça e guerra.

Há vestígios, que o berço do atletismo, ocorreu na terra dos faraós, o Egipto, aproximadamente há 4.000 anos, onde se realizavam corridas entre os homens.

Posteriormente, na Ilha de Creta, Grécia, realizavam-se jogos periódicos, onde se incluíam provas de velocidade, salto em distância e arremesso.

Nos primeiros jogos de que há registo, efetuados na Grécia, em 776 a.c., só uma prova existiu, a corrida dentro do estádio (Cidade de Olímpia). O atletismo, como o conhecemos, começou a ser praticado no princípio do século 19, na Inglaterra, sendo aqui, que muitas das modalidades existentes nasceram. Em meados da década de 1860, as universidades de Oxford e Cambridge começaram a disputar entre si provas de atletismo. Foi com estas competições que surgiu o primeiro campeonato britânico da história, realizado no ano de 1866.

Em 1868, o atletismo chegou aos EUA. A partir daí, cresceu, tornando-se o mais popular dos desportos individuais. Tanto é, que foi inevitável a sua inclusão, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, que se realizaram em Atenas, na Grécia, em 1896.

Após a sua estreia, o atletismo jamais saiu das Olimpíadas, e atualmente conta com mais de 25 categorias.

Em 1913, foi criada a Federação Internacional de Atletismo Amador (I.A.A.F.), com sede em Londres, que é responsável pela sua regulamentação.

Hoje em dia, as três grandes habilidades físicas (correr, saltar, lançar) estão presentes em qualquer modalidade desportiva.

O ATLETA Março de 2015

“O atletismo é uma modalidade de alta competição, que dá um prazer enorme de ver e praticar”

GLOSSÁRIO DE ALGUNS TERMOS TÉCNICOS

Corrida de estafetas: São as únicas disciplinas do atletismo, em que os atletas formam uma equipa de quatro atletas, com o objectivo de percorrerem um percurso individual passando o testemunho, (tubo oco, normalmente feito em metal e extremamente leve, pesando apenas 50g) entre si. O atleta do primeiro percurso passa ao do segundo, e assim sucessivamente até os quatro atletas terem completado os seus percursos individuais. Ganha a prova a equipa que complete primeiro os quatro percursos.

Lançamento da bola medicinal: Consiste no lançamento, de costas, o mais longe possível, de uma bola medicinal de 1Kg.

Saltitar: Consiste em saltitar em pé juntos, o máximo de vezes possível, durante 15 segundos, uma altura de 20cm, 45cm ou 75cm.

Frases do Mês

“A confiança que temos em nós mesmos, reflete-se em grande parte, na confiança que temos nos outros.” (François de La Rochefoucauld)

“Mais vale a lágrima da derrota, do que a vergonha de não ter lutado.” (Bob Marley)

O ATLETA Março de 2015



“O importante é participar. Vencer é apenas um bónus.”

(G.D.R.V.)

“As palavras de amizade e conforto podem ser curtas e sucintas, mas o seu eco é infundável.” (Madre Teresa de Calcutá)

Fot. 6: Competição de Benjamins A, na Sobreda, Almada.

Fonte: G.D.R.V. (secção de atletismo).

ESTE BOLETIM TAMBÉM É SEU

Deixe as suas críticas, sugestões, ideias para textos ou outros. Não hesite e contacte-nos:

www.gdrverderena.weebly.com (secção de atletismo) | boletim.oatleta@gmail.com

Poderá também fazê-lo, g.d.verderena@gmail.com ou em impresso para o efeito, na extensão da sede/bar. (pág.8)

“Todas as críticas e sugestões são boas e bem-vindas, quando são construtivas.” (G.D.R.V.)



"Se soubermos educar as crianças, ensinando-lhes com amor tudo o que aprendemos, seus olhos certamente refletirão a luz do futuro, pois seus corações estarão plenos do mais puro, elevado e sublime dos sentimentos."

(Fernando Pessoa)

Prova	Escalão	Nome do atleta	Classificação
Sobreda, Almada	Benjamins A	Adriana Joice	1º lugar na bola medicinal
			2º lugar na corrida 25m
			3º lugar no saltitar
		André Letras	2º lugar na corrida 25m
			3º lugar na bola medicinal
			3º lugar "saltitar"
Daniel Pina	4º lugar na bola medicinal		
	5º lugar na corrida 25m		
Elves Santos	5º lugar na bola medicinal		

Fig.1: Quadro de classificações – Prova de Benjamins A, na Sobreda, Almada, em Fevereiro de 2015.

"O treino mental é importante para os atletas, mesmo se estejam empenhados em um aperfeiçoamento pessoal, ou competindo uns contra os outros."

(Special Olympics)

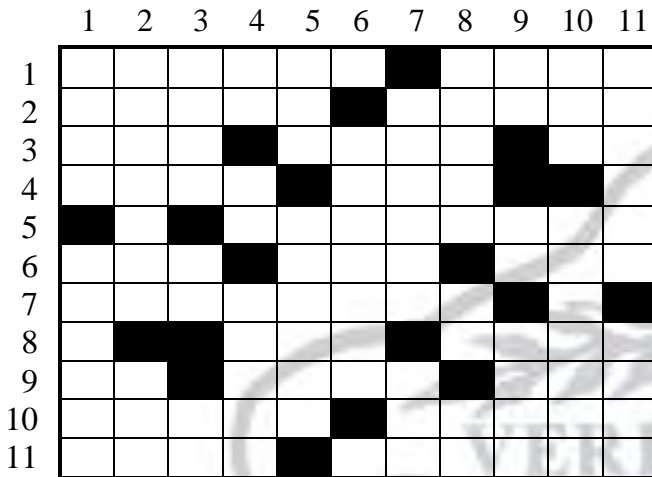
O ATLETA Março de 2015

Sudoku

	1			6			2	
4				1				5
			2		7			
7		1		4		8		2
		5	3	9	2	4		
3		4		7		6		9
			7		4			
2				8				7
	6			3			9	

Horizontais: 1.Observar em segredo. Fiança, quando prestada na letra de câmbio, livrança ou cheque. 2.Relativo ao campo ou à vida campestre. Grito agudo das aves, quando embravecidas. 3.Passado. Agastamento. Alternativa (conj.). 4.Franco. Além disso. 5.Não Conhecido. 6.Base aérea portuguesa. Face inferior do pão. Gracejar. 7.Dar beijocas em. 8.Serve-se de. As regiões superiores da atmosfera. 9.Caminhar. Contr. da prep. de com o adv. Ali. Altar cristão. 10.Fugir alucinadamente. Onomatopeia do sino, da campainha ou do choque do dinheiro em metal. 11.Designação extensiva a várias espécies de peixes seláquios, com corpo achatado e largo. Galanteio, corte.

Palavras-cruzadas



Verticais: 1. Que é de bronze. Ir ao encontro de. 2. Sueste. Caminho orlado de casas dentro de uma povoação. 3. Parte anterior do navio. Grito de dor ou de alegria. Trata levemente de um assunto. 4. Movia-se de um sítio para outro. Medida itinerária chinesa. Mulher da Judeia. Comentar. 5. Fileira, Comentar. 6. Relativo à vida do convento. 7. Madrugada. Pedra, rocha, rochedo (Bras.). 8. Rebocar. Mulher acusada de um crime. Indica lugar, tempo, modo, causa, fim e outras relações (prep.)

“A crítica é fácil mas a arte é difícil... Só tem o direito de criticar aquele que tem vontade de ajudar”

(O Sensei Gichin Funakoshi)

O ATLETA Março de 2015

FICHA TÉCNICA

Proprietário: G.D.R.V. (secção de atletismo) | **Diretor:** Carlos Letras | **Diretores Adjuntos:** Bruno Gonçalves Flávio Lopes, Francisco Furão, Mara Passarinho, Nuno Galvão e Telma Gomes.

Fotografia: Espólio da secção de atletismo.

Design Gráfico e Paginação: Carlos Letras | **Concelho de Redação:** Carlos Letras, Bruno Gonçalves, Flávio Lopes, Francisco Furão, Mara Passarinho, Nuno Galvão e Telma Gomes | **Redação:** Carlos Letras .

Solução do Sudoku:

5	1	8	4	6	9	7	2	3
4	7	2	8	1	3	9	6	5
9	3	6	2	5	7	1	4	8
7	9	1	6	4	5	8	3	2
6	8	5	3	9	2	4	7	1
3	2	4	1	7	8	6	5	9
1	5	9	7	2	4	3	8	6
2	4	3	9	8	6	5	1	7
8	6	7	5	3	1	2	9	4

Solução das palavras-cruzadas:

Horizontais: 1. Espiar, Aval. 2. Rural, Atito. 3. Ido, Amuo, Ou. 4. Leal, Ora. 5. Ignorado. 6. Ota, Lar, Rir. 7. Beijocar. 8. Usa, Éter. 9. Ir, Dali, Ara. 10. Aurir, Telim. 11. Raia, Namoro.

Verticais: 1. Eril, Obviar. 2. Sudeste, Rua. 3. Proa, Ai, Ri. 4. Ia, Li, Judia. 5. Ala, Glosar. 6. Monocal. 7. Aurora, Ita. 8. Atoar, Ré, Em. 9. VI, Ar, Talo. 10. Ato, Digerir. 11. Louvor, Ramo.



Escalão	Idades	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2006, 2007 e 2008
Benjamins B	10 a 11 anos	2004 e 2005
Infantis	12 a 13 anos	2002 e 2003
Iniciados	14 a 15 anos	2000 e 2001
Juvenis	16 a 17 anos	1998 e 1999
Juniores	18 a 19 anos	1996 e 1997
Sub-23	20 a 22 anos	1993, 1994 e 1995
Seniores	20 anos em diante	1995 e anteriores
Veteranos	35 anos em diante	Ano referência 1980

Fig. 2: Escalões de atletismo. Entrada em vigor a partir de 1 de Janeiro de 2015
Fonte: Federação Portuguesa de Atletismo (F.P.A.)

Com o apoio:

JUNTA-TE A NÓS E VEM PRATICAR

Inscrições abertas na extensão da sede/bar (onde também existe a secção de pesca, jogos de cartas, de tabuleiro, BTT e setas). Treinos à 4ª e 5ª feira na antiga Escola Básica nº7 (junto ao Polis).

Extensão da sede/bar: Rua Armindo de Almeida nº44-B, 2830-275, Barreiro
Horário: Segunda-feira a Domingo das 10H00 às 22H00

Contactos: Nuno (962816597), Flávio (925178537), Carlos (914304497)



Partner



Laboratório de Análises do Barreiro, Lda

