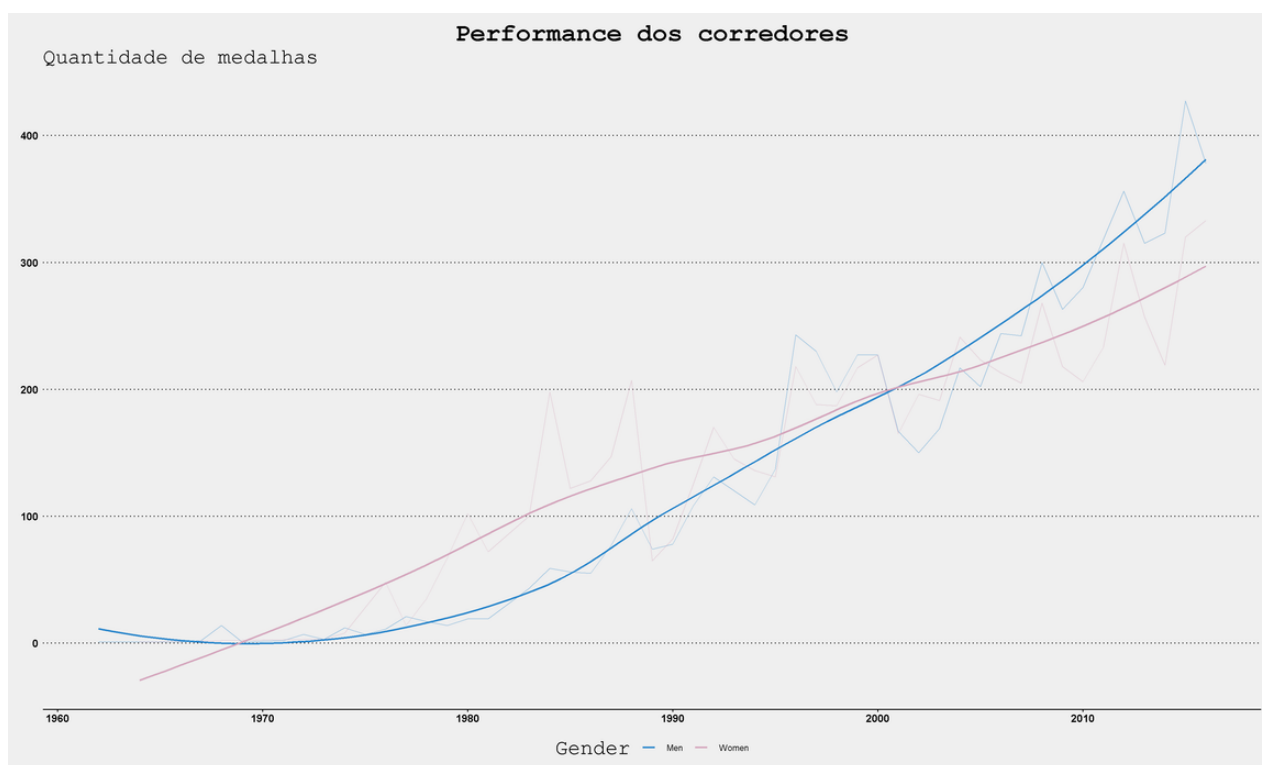


# O CENÁRIO DO ATLETISMO



## PERFORMANCE DOS CORREDORES

O Atletismo é um dos esportes mais populares do mundo, surgiu na Grécia Antiga e existe até hoje 776 a.C na cidade de Olímpia, mas também há registros que indicam que ele já era praticado no Egito e na China há cerca de 5 mil anos atrás



No mundo atual o atletismo é atração principal nos jogos olímpicos, principalmente nas modalidades de corrida. Vemos no gráfico acima que o atletismo tem crescido constantemente desde 1970 quando houve a popularização do "Teste de Cooper" e cresce até hoje

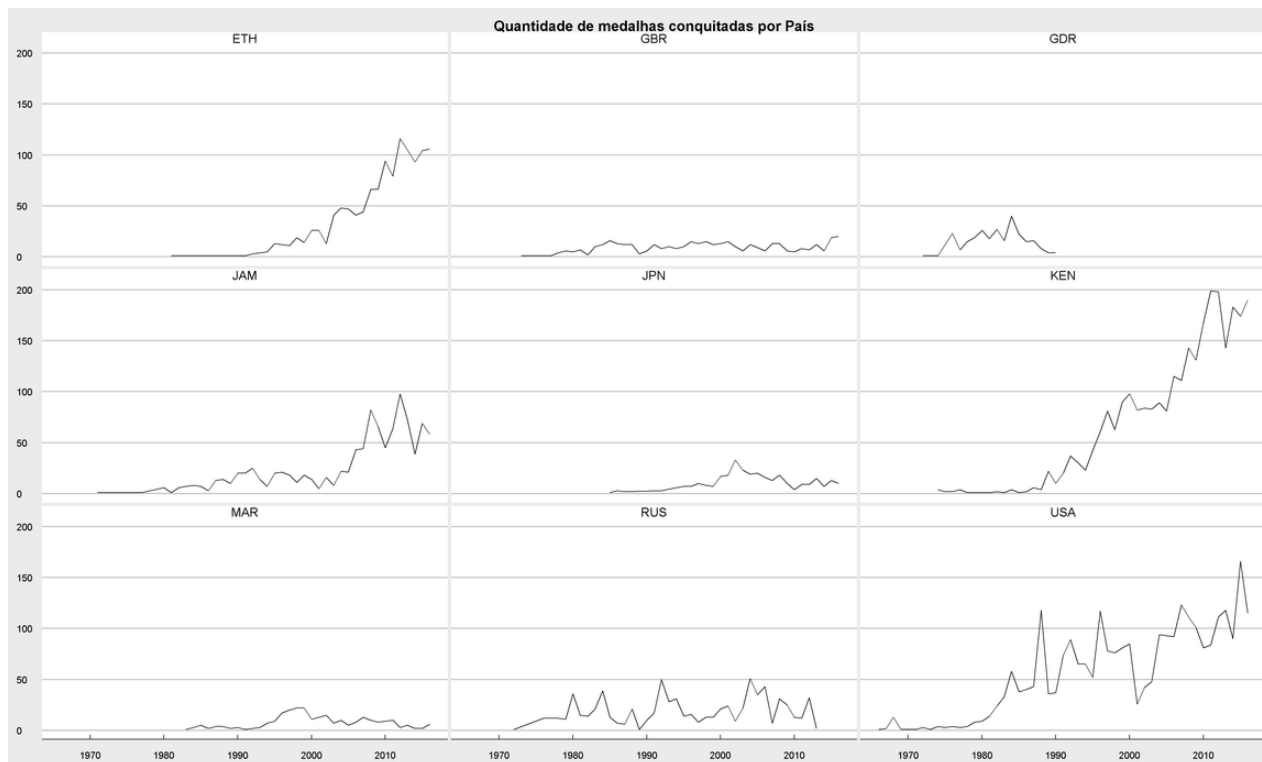
## TESTE DE COOPER

### KENNETH H.COOPER

O Teste de Cooper é um teste de preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano Kenneth Cooper em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico.



# PRINCIPAIS PAÍSES



## DE ONDE VEM OS MELHORES ?

Os EUA são os mais presentes na história da corrida, estão nesse ramo desde o começo e são um dos que mais contribuíram para a popularização do esporte.

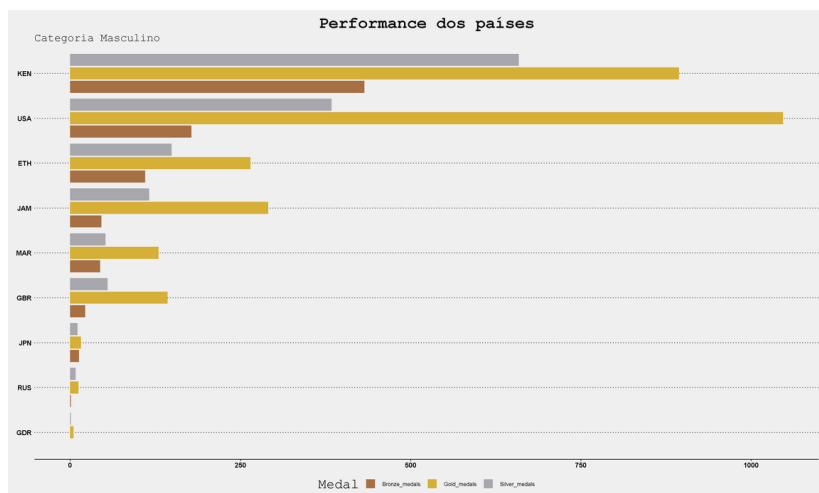
O Quênia teve um crescimento considerável, sendo hoje uma das principais potências da corrida.

A Etiópia e a Jamaica também tem grande força no atletismo, o esporte faz parte de sua cultura

## ASCENÇÃO DO QUÊNIA

O primeiro queniano a alcançar título de campeão olímpico foi Kipchoge Keino, hoje o presidente do Comitê Olímpico do Quênia.

A situação social e cultural do Quênia é um dos principais fatores, para grande parte de sua população a corrida representa uma forma de escapar da pobreza.



O cenário do atletismo masculino atual é uma disputa entre os quenianos e os americanos, os outros países também são fortes no atletismo, porém esses dois são os principais da atualidade.

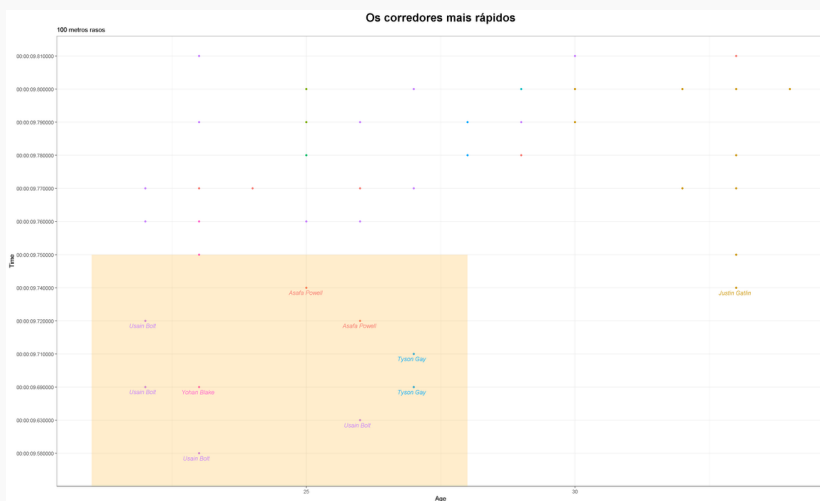
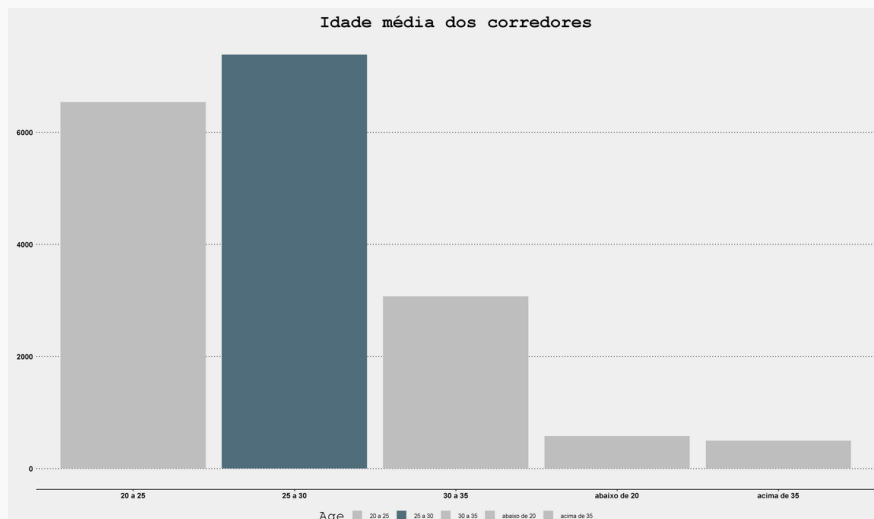
Embora os americanos tenham conquistado uma grande quantidade de medalhas de ouro, é o Quênia que tem a maior quantidade de medalhas no geral.

# Mais Rápido



# 1

A idade não se relaciona diretamente com a corrida, ser mais velho não impacta tanto na capacidade de correr, porém tem influência significativa nas modalidades da corrida.



2

A ascensão na carreira vem mais rápido em provas de curtas distância do que longas distâncias como maratonas.

Corridas curtas exigem um alto nível de explosão, força e velocidade máxima, características que podem diminuir de acordo com o envelhecer.



**Usain Bolt** É considerado o homem mais rápido do mundo, e suas conquistas no atletismo o fizeram ser chamado de **Lightning Bolt**. o único atleta a conquistar oito medalhas de ouro em provas de velocidade, sendo dez vezes campeão mundial. O melhor pago atleta da história do atletismo!

É o detentor do recorde mundial de 100 e 200 metros e também fez parte da equipe jamaicana que estabeleceu o recorde mundial do revezamento 4x100 metros masculino

- 100 metros : 9,58 s (2009)
- 200 metros: 19,19 s (2009)
- 4x 100 metros: 36,84 s (2012)

# Resistência

## Idade dos corredores

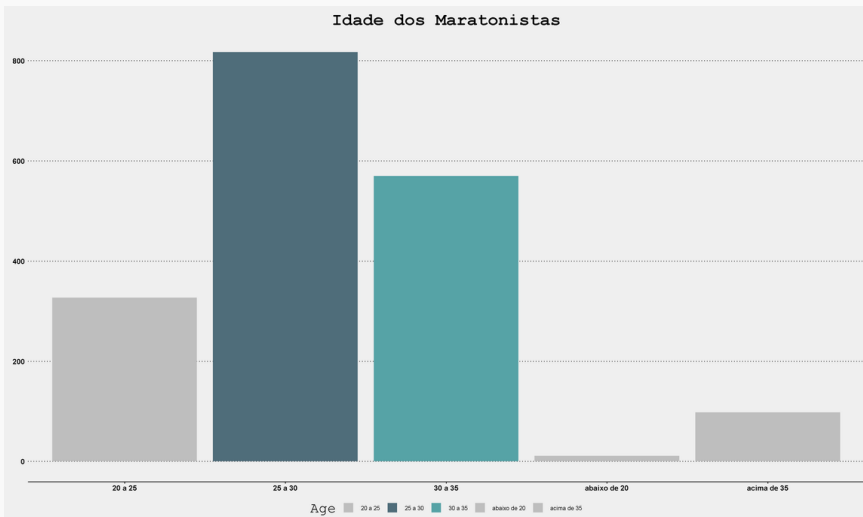


3

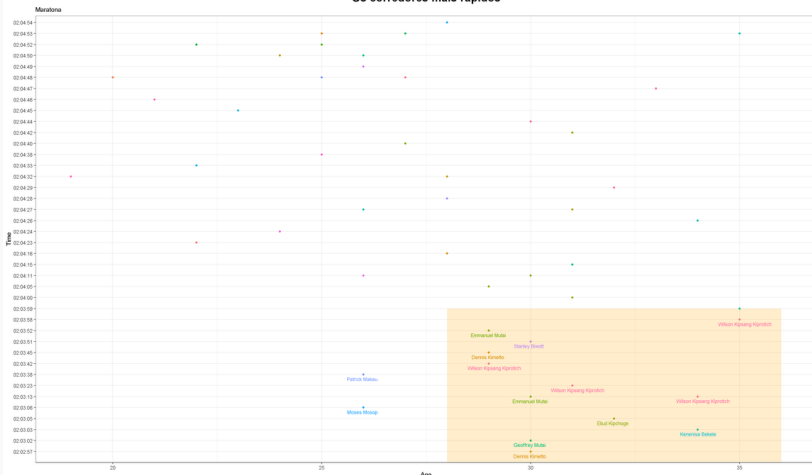
O temidos  
42 quilômetros

Correr por um longo período de tempo não é fácil. Um dos motivos dos maratonistas serem mais velhos é o tempo gasto com a preparação.

Idade dos Maratonistas



Os corredores mais rápidos



Em setembro de 2014 Kimetto tornou-se recordista mundial da maratona ao vencer a Maratona de Berlim em 2:02.57, o primeiro homem a correr a distância em menos de 2h03min.

2

A idade dos  
maratonistas

Enquanto os velocistas são mais jovens e rápidos, os maratonistas são mais velhos e resistentes

Os principais maratonistas estão na faixa de idade dos 29 a 34 anos.

Diferente dos velocistas, esse corredores treinam durante anos, fortalecem suas fibras de contração lenta e sua capacidade respiratória.



Única modalidade esportiva que se originou de uma lenda, seu nome foi instituído como uma homenagem à antiga lenda grega do soldado ateniense Fidípides, um mensageiro do exército de Atenas, que teria corrido 42 km entre o campo de batalha de Maratona até Atenas para anunciar aos cidadãos da cidade a vitória dos exércitos atenienses contra os persas e morreu de exaustão após cumprir a missão.

Atletismo

# As corredoras

100 metros

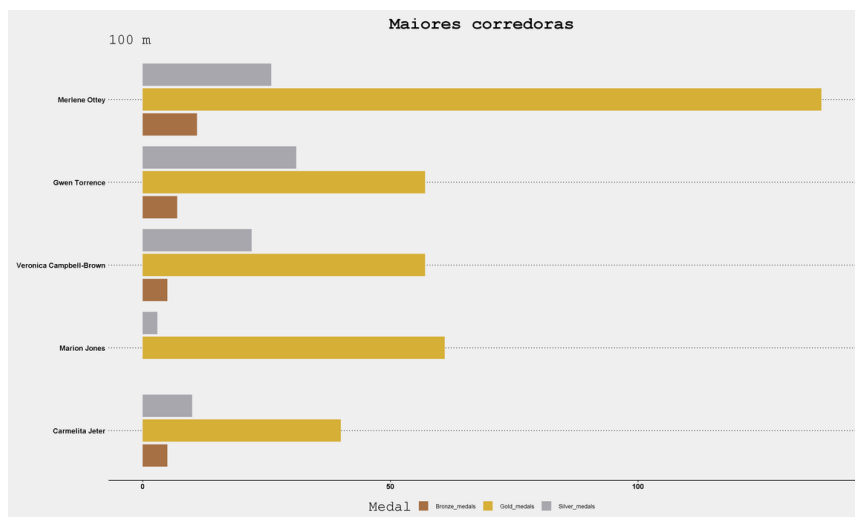


1

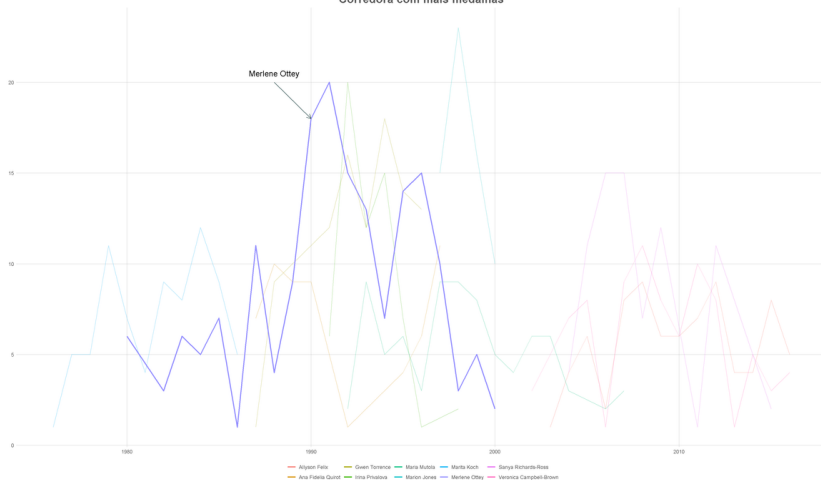
## principais corredoras

As mulheres também representam boa parte de público no atletismo.

Na famosa modalidade dos 100 metros rasos temos uma forte presença feminina.



Corredora com mais medalhas



2

## Merlene Ottey

Merlene Ottey foi uma grande competidora, atleta Jamaicana de corridas de velocidade, provavelmente a maior do século.

Ela foi ganhadora de 8 medalhas olímpicas e também ganhadora de 14 campeonatos mundiais de atletismo.

1

## Alice Milliat

Alice foi uma mulher muito importante para o esporte feminino, foi a fundadora da Federação Esportiva Feminina Internacional (FEFI), e também a principal responsável pela inclusão acelerada de mais eventos femininos nos jogos olímpicos

