

CONGRESSO DA CORRIDA

Prof.º Mário Moniz Pereira

02 DEZEMBRO 2018
FÓRUM BRAGA



Parceiro:

**CORRER
pelo PRAZER**



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



INTRODUÇÃO :

- Sintetizar em menos de uma hora , a EPMFF que tantos êxitos e projeção trouxeram ao desporto português é uma tarefa difícil e complexa , contudo tentarei transmitir-vos as orientações fundamentais dessa Escola e a sua importância no o futuro do meio fundo e fundo português.



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Escola Portuguesa de Meio Fundo – Origem e bases da sua conceção*

Análise Internacional

Domínio Nórdico de 1900 a 1952 (Jolehmainer / Paavo Nurmi)

Técnicos :Goss Holmer e Olander - Fartlek

Domínio Atletas Europeus (Bel / Ger / Fra / Cze/Pol/Rus)- Zatopek

Técnicos : Gerchler e Reindell – T.Intervalado –Harbig 800 em 1.46.6 em 1939

Interesse nacional – Luis Aguiar e Manuel Faria 1957 (2xSão Paulo 21 recordes)

Intercâmbio SCP/FPA – Univ. Friburgo

1964- Toni Nett(GER)- introduz C.Continua e Ttreino Força e Hill (GBR) - Intensidade

- Van Aaken (GER) – Continua (fc 150bpm)





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo – Origem e bases da sua conceção*



- Análise Internacional
- Escola Finlandesa– Treino de fundo “Endurance “
- Escola Sueca – Fartlek
- Escola Alemã – Treino Intervalado e fracionado
- Escola Inglesa – Corta mato e prep. De Inverno
- Escola Neo –zelandesa e australiana – Corrida Continua e areia
- Escola Húngara – treino Bi-diário

Desenvolvimento dos meios técnicos e início da cientificação do Treino que levou ao surgimento da Teoria e Metodologia do treino Desportivo (fisiologia, biomecânica , psicologia , etc)

Controlo Intensidades e duração- Métodos Mistos (Percy Cerruty e Arthur Lydiard)



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º.Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

*Escola Portuguesa de Meio Fundo – Origem e bases da sua conceção**



Análise nacional

- **A)** Contexto socioeconómico, cultural e desportivo português (1974 e o fenómeno da corrida) :
- **B)** Entusiasmo, esforço individual e competência dos técnicos;
- **C)** infraestruturas técnico – materiais e condições climáticas
- **D)** qualidades inatas dos atletas;
- **E)** Evolução e Introdução de novos métodos e sistematização do treino;
- **F)** Aparecimento e apoio dos Clubes criando condições de treino e dedicação “exclusiva” dos melhores atletas;
- **G)** Plano de preparação de Alta Competição e Estatuto de Atleta de Alta Competição
- **H)** Promoção , divulgação e proliferação de provas populares propicias à deteção de talentos para a corrida
- **I)** Competição Interna e elementos psicossociais



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Escola Portuguesa de Meio Fundo – Características

- Altos níveis de “Rendimento “ ao longo de toda a época;
- Superação dos limites e Progresso Constante;
- Utilização de vários métodos de treino com prioridade para o treino da “Endurance-90%)” e diferentes pisos;
- Controlo Operativo e continuado do Treino – Experiência , intuição e Análise Feedbacks tempos dos treinos específicos e da FC no final.
- Binómio treinador – Atleta : Entusiasmo/Vontade de Vencer / Espírito de trabalho /Motivação/Confiança/Autoridade/Pedagogia
- Carreira de longa duração (6 a 8 anos);

Escola Portuguesa de Meio Fundo

-Estrutura Anual do Treino:

(principais Competições Nacionais e Internacionais)

- -Dupla Periodização com divisão da época em 2 macrociclos (Setembro a Março e Abril a Agosto)
- -Período Preparatório com 2 etapas (Prep. Geral e específico)
- -Período Competitivo (Comp. Secundárias e principais durante todo o ano)
- -Período de transição
- -Estrutura Mesociclos
- Ciclos de 4 semanas





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Estrutura Microciclos:

- 12 UT
- Treinos Bidiários
- Treino Resistência ou “Endurance”- representam 70% a 90% da carga total
- 1x Tfracionado/repetições ou Ritmo ou “Andamento”- “ Memória nas Pernas”(3000-2000-1500-1000)
- 1xTIntervalado Extensivo (400- 200)
- 1xTIntervalado Intensivo (500-400-300)
- 1xTRampas (80 – 100 mts)
- 160 a 200 kms



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo – Métodos de treino

- Corrida continua Uniforme (lenta , média e rápida) e Variada
- Treino Intervalado Clássico (Extensivo e Intensivo)-
- Treino de Ritmo ou Andamento
- Treino de Velocidade
- Treino de Rampas

Princípios do Treino :

- Progressão
- Especificidade
- Individualização (Grupo)
- Continuidade
- Participação ativa (persistência)



Variação anual e dinâmica da Carga : Volume, Intensidade
(critério individual ou programado - Limiar anaeróbio) e pausas



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof. Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo

- Principais Treinadores
- Principais Atletas
- Principais Resultados
- Posições Rankings Mundiais
- Medalhas Internacionais
- Recordes Europeus e Mundiais





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo

Principais Treinadores

- Salazar Carreira (1963 – génese)
- Luís Aguiar (percurso evolutivo)
- MMPereira
- Sameiro Araújo
- Pompílio Ferreira
- José Pedrosa
- João Campos
- António Campos
- António Ascensão
- Alfredo Barbosa
- Lara Ramos
- Ramiro
- Fonseca e Costa
- Rafael Marques
- António Pinheiro
- Bernardo Manuel
- Bernardino Pereira





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo

Principais Atletas

- Manuel Faria
- Manuel Oliveira
- Joaquim Ferreira
- Valentim Baptista
- Manuel marques
- Carlos Lopes
- Rosa Mota
- Fernando Mamede
- António Leitão
- Aurora Cunha
- Albertina Dias
- Conceição ferreira
- José Regalo
- António Pinto
- Manuel Machado
- Domingos Castro
- Dionísio Castro
- Ezequiel Canário





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof. Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo



Principais Atletas

João Campos
Rafael Marques
José Sena
Albertina Machado
Carla Sacramento
Rui Silva
Paulo Guerra
Dulce Félix
Jéssica Augusto
Sara Moreira
Armando Aldegalega
Aniceto Simões
Hélder Jesus
Carlos Cabral





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo

Principais Marcos

1964- Tóquio – Japão – J.Olímpicos – Manuel Oliveira – 4º 3000 mts.Obst

1976- Chepstow – País de Gales -Camp. Mundo Corta Mato – Carlos Lopes – 1º

1976 – Montreal – Canadá – J.Olímpicos – Carlos Lopes – 2º 10.000 mts



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo



Posições Rankings

Até à época de 1988

- 7 atletas no Top – 50 Mundial dos 10.000 mts masculinos (5 Ken / 5 Eth)
- 21 atletas -29.00.00

Até final de 1992 (Rankings Mundiais de Sempre)

- Rosa Mota – 3º –2.23.29 - Maratona
- Carlos Lopes – 3º –2.07.12- Maratona e 10º -27.17.48 10.000 mts
- Fernando Mamede – 4 º- 27.13.81 -10.000 mts
- António Leitão – 10º -13.07.70- 5000 mts





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

JOGOS OLÍMPICOS (3-1-4)

| | | | |
|---------------|------------------|------|----------|
| Ouro | Carlos Lopes | 1984 | maratona |
| | Rosa Mota | 1988 | maratona |
| | Fernanda Ribeiro | 1996 | 10000 m |
| Prata | Carlos Lopes | 1976 | 10000 m |
| Bronze | António Leitão | 1984 | 5000 m |
| | Rosa Mota | 1984 | maratona |
| | Fernanda Ribeiro | 2000 | 10000 m |
| | Rui Silva | 2004 | 1500 m |





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DO MUNDO (4-5-3)

Ouro Rosa Mota 1987 maratona
Manuela Machado 1995 maratona
Fernanda Ribeiro 1995 10000 m
Carla Sacramento 1997 1500 m

Prata Domingos Castro 1987 5000 m
Manuela Machado 1993 maratona
Fernanda Ribeiro 1995 5000 m
Fernanda Ribeiro 1997 10000 m
Manuela Machado 1997 maratona

Bronze Carla Sacramento 1995 1500 m
Fernanda Ribeiro 1997 5000 m
Rui Silva 2005 1500 m



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º.Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

CAMPEONATO DA EUROPA (9-8-5)

| | | | |
|-----------------|--------------------|-------------|---------------|
| Ouro | Rosa Mota | 1982 | maratona |
| | Rosa Mota | 1986 | maratona |
| | Rosa Mota | 1990 | maratona |
| | Fernanda Ribeiro | 1994 | 10000 m |
| | Manuela Machado | 1994 | maratona |
| | Manuela Machado | 1998 | maratona |
| | António Pinto | 1998 | 10000 m |
| | Dulce Félix | 2012 | 10000 m |
| | Sara Moreira | 2016 | meia-maratona |
| Prata | Conceição Ferreira | 1994 | 10000 m |
| | Rui Silva | 1998 | 1500 m |
| | Carla Sacramento | 1998 | 1500 m |
| | Fernanda Ribeiro | 1998 | 10000 m |
| | Sara Moreira | 2010 | 5000 m |
| | Jéssica Augusto | 2010 | 10000 m |
| | Sara Moreira | 2012 | 5000 m |
| | Dulce Félix | 2016 | 10000 m |
| | Bronze | Mário Silva | 1990 |
| Rui Silva | | 2002 | 1500 m |
| Jessica Augusto | | 2010 | 5000 m |
| Jéssica Augusto | | 2014 | maratona |
| Jéssica Augusto | | 2016 | meia-maratona |





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DO MUNDO DE PISTA COBERTA (2-2-2)

| | | | |
|---------------|------------------|------|-----------------|
| Ouro | João Campos | 1985 | 3000 m (J.Mund) |
| | Rui Silva | 2001 | 1500 m |
| Prata | Carla Sacramento | 1995 | 1500 m |
| | Rui Silva | 2004 | 3000 m |
| Bronze | Mário Silva | 1991 | 1500 m |
| | Fernanda Ribeiro | 1997 | 3000 m |



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º.Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DA EUROPA DE PISTA COBERTA (7-4-2)

| | | | |
|---------------|------------------|------|--------|
| Ouro | Fernanda Ribeiro | 1994 | 3000 m |
| | Carla Sacramento | 1996 | 1500 m |
| | Fernanda Ribeiro | 1996 | 3000 m |
| | Rui Silva | 1998 | 1500 m |
| | Rui Silva | 2002 | 1500 m |
| | Rui Silva | 2009 | 1500 m |
| | Sara Moreira | 2013 | 3000 m |
| Prata | Fernanda Ribeiro | 1998 | 3000 m |
| | Rui Silva | 2000 | 3000 m |
| | Carla Sacramento | 2002 | 1500 m |
| | Sara Moreira | 2009 | 3000 m |
| Bronze | João Campos | 1986 | 3000 m |
| | Carla Sacramento | 1994 | 800 m |



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DO MUNDO DE CORTA-MATO (6-3-12)

| | | |
|---------------|--------------------|-------------------------|
| Ouro | Carlos Lopes | 1976-1984-1985 |
| | Albertina Dias | 1993 |
| | Seleção feminina | 1994-2000 (c) |
| Prata | Carlos Lopes | 1977-1983 |
| | Albertina Dias | 1990 |
| Bronze | Fernando Mamede | 1981 |
| | Albertina Dias | 1992 |
| | Conceição Ferreira | 1994 |
| | Paulo Guerra | 1999 |
| | Seleção masculina | 1984-1993-1999-2000 (I) |
| | Seleção feminina | 1990-1999-2005-2009 |



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DA EUROPA DE CORTA-MATO (16-14-14)

Ouro Paulo Guerra 1994-1995-1999-2000
Jessica Augusto 2010
Seleção masculina 1994-1996-1997
Seleção feminina 1998-2000-2001-2004-2006-2008-2009-2010

Prata Domingos Castro 1994
Paulo Guerra 1996
Eduardo Henriques 1999
Analídia Torre 2000
Jessica Augusto 2008
Dulce Félix 2011-2012
Seleção feminina 2002-2011
Seleção masculina 1995-1998-1999-2007-2010

Bronze Eduardo Henriques 2003
Rui Silva 2007
Inês Monteiro 2008
Yousef el Kalai 2010
Dulce Félix 2010-2013
Seleção feminina 1994-1999-2003-2007
Seleção masculina 2001-2002-2003-2006



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DO MUNDO DE 15 KM FEMININOS (5-5-2)

Ouro Aurora Cunha 1984-1985-1986
 Seleção feminina 1987-1990

Prata Rosa Mota 1984-1986
 Seleção feminina 1984-1986-1989

Bronze Aurora Cunha 1989
 Seleção feminina 1988



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



CAMPEONATO DO MUNDO DE MEIA-MARATONA (1-0-1)

Ouro Conceição Ferreira 1993

Bronze Seleção feminina 1993



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Total Medalhas - Meio Fundo/Fundo

| | Ouro | Prata | Bronze |
|---|------------|-----------|-----------|
| Jogos Olímpicos | 3 | 1 | 4 |
| Campeonato do Mundo | 4 | 5 | 8 |
| Campeonatos da Europa | 9 | 8 | 5 |
| Campeonatos do Mundo de Pista Coberta | 2 | 2 | 2 |
| Campeonatos da Europa de Pista Coberta | 7 | 4 | 2 |
| Campeonatos do Mundo de Corta-Mato | 6 | 3 | 12 |
| Campeonatos da Europa de Corta-Mato | 16 | 14 | 14 |
| Campeonatos do Mundo de 15Kms - Femininos | 5 | 5 | 2 |
| Campeonato do Mundo de 1/2 Maratona | 1 | 0 | 1 |
| Total | 53 | 42 | 50 |
| Total Geral de Medalhas | 145 | | |



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Escola Portuguesa de Meio Fundo e Fundo

Recordes Europeus e Mundiais e Olímpicos

2 Recordes do Mundo

3 Recordes da Europa

1 Recorde Olímpico



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º.Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



“Existem muitos métodos de treino para chegar ao êxito, mas todos têm de ser realizados diariamente. Nenhum deles, porém, é universal.”MMP

“ Por tudo isto, aconselho-os a inspirarem-se em todas as escolas conhecidas , mas não as copiem .Adaptem-se às vossas condições de treino e à dos vossos atletas. CRIEM !”MMP



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Valeu a pena Professor



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Grande similitude de métodos devido a:

- natureza das disciplinas
- meios e condições existentes
- a influência da metodologia do professor MP





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino



Não há homens iguais, logo não há mulheres iguais, portanto não há líderes iguais;

Será que as características pessoais tem um papel fundamental no estilo de liderança que se pode adotar?



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino ?

Caraterização dos treinadores (as)

- Perfil humano
- Valores do treinador
- Autoconfiança
- Honestidade
- Empatia
- Ambição
- Organização
- Saber ouvir





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino ?

Caraterização dos treinadores (as)

- Saber delegar
- Planear, não deixar nada ao acaso
- Saber adaptar-se a qualquer contratempo que possa surgir
- Saber preservar o grupo mesmo numa modalidade individual
- Estar aberta à troca de informações
- Não ter medo de assumir erros
- Ser humilde
- Ser cumpridor das regras que estabelece
- Respeito





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Caraterização da Treinadora

Caraterização das atletas

Caraterização do Sporting Clube de Braga





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Desigualdades de género

- Raízes culturais
- Raízes históricas
- Modelo organizacional

É urgente eliminar o preconceito e a desigualdade de oportunidades entre mulheres e homens e o desporto pode e deve ser um exemplo de integração e de afirmação da mulher





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino



De atleta medíocre a treinadora de sucesso

- O insucesso
- A oportunidade
- O vencer obstáculos



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Caraterização das atletas

- Atletas maioritariamente da região de Braga
- Condições socioeconómicas desfavoráveis
- Assumidamente comprometidas com o clube
- Oportunidade de vencer barreiras
- Promoção social





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



EPMFF no Feminino ?

Caraterização do Sporting Clube de Braga

- *A construção de uma equipa*
- *A treinadora como polo aglutinador*
- *Atletas maioritariamente da região*
- *Aposta muito forte na formação desportiva*
- *Os resultados*
- *A envolvência da cidade*



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino ?

Principais resultados nacionais

Títulos nacionais de Corta-mato Longo

- 1983; 1984; 1985; 1986; 1987; 1988; 1989; 1990; 199 e 1992

Títulos nacionais de Corta Mato Curto

- 2001; 2004; 2016; 2007; 2008; 2009; 2010 e 2011





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Principais resultados nacionais



Títulos Nacionais de Corta-Mato Escalão de Juniores

1992; 1993; 1996; 1999, 2000, 2003, 2004 e 2005

Títulos Nacionais de Corta-Mato Juvenis

1990; 1993; 1994; 1997; 1998; 2000; 2002; 2003 e 2005

Masculinos: 2011 e 2017





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino?

Principais resultados internacionais



Taças dos Clubes Campeões Europeus de Corta-Mato

1987; 1988; 1989; 1990; 1991; 1992; 1993

Taças dos Clubes Campeões Europeus de Estrada



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino?

Medalhas Internacionais Individuais

OURO: 6

PRATA: 6

Bronze: 4





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino?

Medalhas Internacionais Coletivas

OURO: 8

PRATA: 6

Bronze: 6





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º.Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino?

Presenças em Jogos Olímpicos

1984: Conceição Ferreira e Albertina machado

1988: Conceição Ferreira e Albertina Machado

1992: Conceição Ferreira, Manuela Machado e Fernanda Marques

1996: Manuela Machado, Conceição Ferreira e Albertina Machado

2000: Manuela Machado e Alberta Capé

2004: Alberta Capé

2012: Dulce Félix

2016: Dulce Félix e Ricardo Ribas





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Organização do sistema de treino

- *EPMFF*
- *Pequenas nuances introduzidas*





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Organização do sistema de treino

Cada vez mais, os atletas e as carreiras estão em constante atualização e exigem progressividade e maior detalhe e especialização, assumindo a gestão desportiva, a gestão da carreira, um papel que faz a diferença em todo o processo.





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Organização do sistema de treino



Existem evidencias que o alcance de bons resultados na carreira de um atleta, está dependente de uma gestão adequada da sua carreira. Esta gestão, refere-se a uma adequação de capacidades, necessidades, valores, estabelecimento de objetivos, uso de estratégias adequadas e de atribuição de significados pessoais.



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Melhoria da capacidade aeróbica

- Corrida continua de média e longa duração
- Duração do tempo de corrida 40' a 60'
- Intensidade depende da época da etapa





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Melhoria da potencia aeróbica

- Fartleks
- Corrida rápida de 2 a 10’
- Treino Intervalado c/ períodos de recuperação entre 50’’a 90’’
- Distancias entre 100 e 500m
- Treinos fracionados com distancias 800 a 3.000m Int.3’





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Melhoria da capacidade anaeróbica

- Corridas com distancias de 150 a 600m com intensidades muito fortes + de 90%
- Repetições de distancias muito curtas a ritmo muito rápido com recuperação completa





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Treino de força

- Multi-saltos
- T. Circuito
- Escadas
- Rampas





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Métodos de Treino

Corrida Continua

- Realizada todo o ano
- Até 12 sessões semanais
- Pisos variados (sintético, alcatrão, terra batida, relva, areia)





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Treino Intervalado Extensivo

- 1 sessão semanal (intensidade sub máxima)
- Distancias entre 100 e 400m
- Intervalo entre 1' e 1'30'' (50'')
- Durante todo ano, exceto no PG e Período de Transição





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Treino Intervalado Extensivo Longo

- 1 sessão semanal
- Distancias entre 800 e 3.000m
- Intervalo entre +- 3'
- Durante todo ano, exceto no PG e Período de Transição





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Treino de Rampas

- Realizado apenas no inverno
- 1 sessão semanal
- Distancia entre 80 a 250m
- Recuperação (retorno a trote)





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Treino Intervalado Intensivo

- Realizado no verão
- Distancias entre 300 a 500m
- Recuperação 3' a 6'
- Intensidade elevada





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Particularidades femininas



Menstruação e rendimento desportivo – 4 fases

- **Fase da menstruação:** ocorre do 1º ao 4º dia
- **Fase Pós-menstrual:** do 5º ao 11º dia que se sucedem à menstruação há um aumento do estrogénio e uma maior libertação de noradrenalina que aumenta a motivação e o desempenho físico.



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Particularidades femininas

Menstruação e rendimento desportivo – 4 fases

- **Fase intermenstrual:** ocorre entre o 12º e o 22º dia do ciclo. Esta fase é marcada por uma leve queda na capacidade de coordenação e força.
Recomenda-se treinos ligeiramente mais leves
- **Fase de Tensão Pré-menstrual:** Ocorre a redução do desempenho e aumento de fadiga física e nervosa. (pode ocorrer dores nos seios, irritabilidade, dores de cabeça, retenção de líquidos, etc.)





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

O que mudou entretanto

- *A sociedade*
- *Equipas multidisciplinares*
- *Treino mais científico*
- *Os atletas*
- *Os apoios*





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EPMFF no Feminino

Que futuro?

- Desporto Escolar
- Mudança de mentalidade
- Marketing (saber vender a modalidade)
- Tornar as competições mais atrativas
- Investir na promoção dos nossos melhores atletas
- Apoiar desde cedo os jovens talentos que se destacam





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof. Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018



Muito obrigada