

# Jornadas Técnicas de Marcha Atlética

**TEMA:**

**CASA DO POVO DE CORROIOS**

**“UM CLUBE DE REFERÊNCIA”**



**Trabalho realizado por...**

Mário Rato

50 Anos

Treinador  
Atletismo 2º  
Grau M.Fundo  
e Marcha

Clube:  
CPCorroios

Experiência  
como Atleta:  
32 Anos

Experiência  
como  
Treinador:  
21 Anos



# Índice

- **Introdução**
- **Filosofia do Clube**
- **Modalidades do Clube**
- **Aparecimento do Atletismo na CPC.**
- **Início da Marcha Atlética no Clube**
- **Conclusão**

# Introdução

A CASA DO POVO DE CORROIOS É UMA INSTITUIÇÃO QUE CELEBROU NESTE ANO O SEU 75º ANIVERSÁRIO.

TEM SIDO AO LONGO DESTES ANOS UMA REFERÊNCIA PARA AS OUTRAS COLECTIVIDADES, PORQUE TEM SABIDO SEMPRE ACOMPANHAR AS MUDANÇAS DA SOCIEDADE EM GERAL E DA SUA ÁREA GEOGRÁFICA EM PARTICULAR

# FILOSOFIA DO CLUBE

- O QUE MARCA A DIFERENÇA PARA AS DEMAIS COLECTIVIDADES É A SUA FILOSOFIA, SUSTENTADA NOS PRINCÍPIOS ELEMENTARES QUE DEVEM REGER O DESPORTO E A CULTURA.
- ESTES VALORES SÃO SEGUIDOS POR TODAS AS MODALIDADES SEM EXCEPÇÃO, TANTO NA ÁREA CULTURAL COMO DESPORTIVA, SEMPRE SUPERVISIONADAS PELO PRESIDENTE

# MODALIDADES DO CLUBE

## ■ ÁREA DESPORTIVA:

- ATLETISMO; KARATÉ; TRAMPOLINS; GINÁSTICA RÍTMICA; YOGA; DANÇA DO VENTRE; DANÇAS DE SALÃO; BALLET; HIP-HOP; GINÁSTICA INFANTIL; FUTEBOL SÉNIOR (INATEL)...

## ■ ÁREA CULTURAL:

- GRUPO CORAL ECO DO ALENTEJO; GRUPO DE CAVAQUINHOS; RANCHO FOLCLORE; CORO INFANTIL; CORO JUVENIL; CORO POLIFÓNICO CARPE-DIEM; BANDA FILARMÓNICA..

# APARECIMENTO DO ATLETISMO (1988).....

- O ATLETISMO APARECE NA CASA DO POVO DE CORROIOS NO ANO DE 1988, COM A ENTRADA DO TÉCNICO MÁRIO RATO, A CONVITE DE UM SÓCIO.
- DESDE ESSE MOMENTO LOGO SE DEU UM CASAMENTO PERFEITO, QUE ININTERRUPTAMENTE TEM MANTIDO A ACTIVIDADE SEMPRE A EVOLUIR.

# INICIO DA MARCHA ATLÉTICA NO CLUBE....

- A MARCHA ATLÉTICA SÓ MUITO MAIS TARDE APARECE NO CLUBE, COM O ATLETA DIOGO OLIVEIRA, QUE SE APUROU PARA O OLÍMPICO JOVEM DE 1999.
- A PARTIR DAÍ E PORQUE O TREINADOR TAMBÉM PRATICAVA MARCHA NO INATEL, O APARECIMENTO DE NOVOS MARCHADORES NUNCA MAIS PAROU.

## ■ SEGUIRAM-SE OS ATLETAS :

NUNO SANTOS; CRISTIANA VAZ; PEDRO NUNES; PEDRO SANTOS; MARISA SÁ; ANA MORGADO AMARO, ENTRE MUITOS OUTROS, NÃO ESQUECENDO OS VETERANOS GUILHERME JACINTO E LÍCIA CUNHA, QUE TÊM DOMINADO OS SEUS ESCALÕES NO INATEL E PROVAS POPULARES.

DE SALIENTAR QUE CHEGAMOS A PARTICIPAR EM PROVAS COM 17 MARCHADORES E QUE ACTUALMENTE TEMOS 14 ENTRE OS VÁRIOS ESCALÕES, ESTANDO MAIS 4 A INICIAREM-SE.

## CONCLUSÃO....

- COMO O TÍTULO DO TEMA REFERE “CPC UM CLUBE DE REFERÊNCIA” TODOS OS JOVENS PRECISAM DE REFERÊNCIAS. NA CASA DO POVO A REFERÊNCIA FOI O MÁRIO RATO, PORQUE PRATICAVA MARCHA.
- PENSO QUE HOJE EM DIA JÁ É MAIS FÁCIL OS CLUBES PÔREM OS JOVENS A MARCHAR, PORQUE ELES GOSTAM E PORQUE O TABU JÁ NÃO EXISTE.
- A PARTIR DAÍ IRÃO APARECER OS MARCHADORES COM TALENTO, QUE IRÃO SER AS REFERÊNCIAS.

OBRIGADO



FIM