

Gaspar Teodoro de Melo
Sildemar Estevão Venâncio
Walter Luiz de Moura

ATLETISMO

Criatividade nas Escolas

Volume I



Editora
UNIVERSITÁRIA
FUNORTE

**GASPAR TEODORO DE MELO
SILDEMAR ESTEVÃO VENÂNCIO
WALTER LUIZ DE MOURA**

ATLETISMO

Criatividade nas escolas

Montes Claros - 2026



Fundador da Funorte Ruy Adriano Borges Muniz
Magnífica Reitora Thalita Pimentel Nunes
Vice-Reitora Sueli dos Reis Nobre

Editora
Editor Assistente
Conselho Editorial
Secretária Executiva

Janini Tatiane Lima Souza Maia
Árlen Almeida Duarte de Sousa
Antonio Luiz Nunes Salgado - Laura Adriana Ribeiro Lopes - Thalita Pimentel Nunes
Vilmária Cavalcante Araújo Mota - Maria Fernanda Soares Fonseca
Aline Oliveira Clintiano

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a posição da Editora Universitária FUNORTE ou de sua equipe editorial.

Dados Internacionais de Catalogação da Publicação (CIP)

M528a MELO, Gaspar Teodoro de
Atletismo: criatividade nas escolas [recurso eletrônico] / Gaspar Teodoro de Melo, Sildemar Estevão, Walter Luiz de Moura. - v. 1. - Montes Claros : Editora Universitária FUNORTE, 2026.
v. 1 (105 p.) : il.

ISBN 978-85-99574-25-6

1. Atletismo 2. Corrida 3. Marcha atlética
I. Estevão, Silveimar. II. Moura, Walter Luiz de. III.
Título.

CDU 796.42

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Mayze Liduário Vargas CRB6/2532

Preparação
Árlen Almeida Duarte de Sousa

Revisão, segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa - Nely Rachel Veloso Lauton.

Projeto gráfico e diagramação
Bernardino Mota - Assessoria de Comunicação e Marketing do Centro Universitário FUNORTE.

Copyright© 2026 por Gaspar Teodoro de Melo - Sildemar Estevão Venâncio - Walter Luiz de Moura
Av. Osmane Barbosa, n. 11.111, JK, Montes Claros – MG, CEP: 39.404-006.
Telefone: (38) 2101-9288.
E-mail: editora.universitaria@funorte.edu.br

Os autores



Gaspar Teodoro de Melo é graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e pós-graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Realizou estágio de aperfeiçoamento técnico em Atletismo na Johannes Gutenberg, Alemanha. Foi professor de Atletismo no Centro Universitário Unileste e na PUC Minas, Coordenador Técnico do Departamento de Atletismo da USIPA e da Federação Mineira de Atletismo. Atuou como árbitro nos Jogos Olímpicos Rio 2016 e contribuiu para a formação de atletas de destaque, entre eles a medalhista olímpica Lucimar Moura.



Sildemar Estevão Venâncio (Biga) é licenciado em Educação Física e Pedagogia, especialista em Treinamento Desportivo, Ciências do Basquetebol e Atletismo de Alto Rendimento. Técnico de Atletismo Nível II pela CBAt e oficial técnico dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, possui ampla experiência na formação de atletas, destacando-se como treinador de olímpicos, professor universitário e presidente do Instituto Esportivo e Educacional Lucimar Moura.



Walter Luiz de Moura é mestre em Ciências da Motricidade Humana e professor do Centro Universitário FUNORTE e da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes. É presidente do Instituto Novo Norte e coordenador do Centro de Referência Paralímpico Brasileiro (CPB/FUNORTE), em Montes Claros (MG), além de árbitro da Confederação Brasileira de Atletismo CBAt e treinador certificado pela World Athletics. Dedicar-se ao ensino, à pesquisa e ao desenvolvimento do atletismo, contribuindo para a formação de atletas, estudantes e profissionais da área.

Agradecimentos

O homem, por ser inacabado, incompleto, não sabe de maneira absoluta. Somente Deus sabe de maneira absoluta.

Gosto de ser gente porque, inacabada, sei que sou um ser condicionado, mas consciente do inacabamento, sei que posso ir mais além.

Paulo Freire

Apresentação

Ao redor do mundo, o esporte é entendido como uma importante manifestação cultural, seja pelo lado profissional ou amador, conquistando pessoas para o lazer e saúde, e também na educação, como forma de aprendizado, conhecimento, desenvolvimento e aperfeiçoamento, ofertado através dos sistemas de ensino brasileiro, como também de outras práticas não formais.

Amparado pela Lei Pelé, Lei nº 9.615, de 24/05/1998, Diário Oficial da União de 25/03/1998, como Esporte de Rendimento, Esporte de Participação e Esporte Educacional, objetiva auxiliar na formação para a cidadania e o lazer, embasado nos princípios da Totalidade, Coeducação, Emancipação, Participação, Cooperação e Regionalismo. O art. 217 da Constituição Federal declara que “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais”.

O atletismo é citado por muitos como o pai dos esportes, por ser composto pelas modalidades correr, saltar e lançar, que seriam ações motoras indispensáveis à prática de outros esportes. Sendo ele composto por movimentos fundamentais para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades motoras das crianças e adolescentes, é

considerado um dos principais conteúdos da disciplina de educação física escolar.

Dentro desse contexto e com o propósito de contribuir acerca da inclusão efetiva do Atletismo nas aulas de Educação Física do ensino fundamental, os autores abordam, neste livro didático-pedagógico intitulado: ATLETISMO – Criatividade nas Escolas – volume I, as corridas e a marcha atlética de forma simples e com propostas de aplicação.

Bom Proveito!!!

Sumário

Introdução.....	8
1 O Atletismo.....	12
2 A Corrida.....	16
3 A Estrutura da Pista Olímpica de Atletismo para o Desenvolvimento das Corridas.....	21
4 As Corridas de Velocidade.....	23
5 As Corridas com Barreiras.....	46
6 As Corridas de Revezamento.....	68
7 As Corridas de Meio Fundo e Fundo.....	83
8 A Marcha Atlética.....	96
Referências.....	104

Introdução

O Atletismo, modalidade complexa, da ótica do alto rendimento desportivo, devido à variedade das disciplinas que o compõe, necessita de amplos espaços para o desenvolvimento de sua prática e, ainda, de materiais específicos, com preços nem sempre tão em conta. Mas, fora desse contexto, sua prática pode se transformar numa atividade relativamente simples, uma vez que é possível que esta aconteça em locais isentos de sofisticação, com a utilização de materiais alternativos, saindo, praticamente, a custo zero. Visto dessa maneira, o Atletismo é um importante meio de condicionamento físico e promoção da saúde, acessível para pessoas de diferentes idades, condições físicas, psíquicas e morfológicas. Sua importância acentua-se pelo fato de ações motoras, como correr, saltar e lançar, serem habilidades físicas de base, presentes não apenas em nosso cotidiano, mas na maioria das modalidades esportivas.

Em uma pesquisa para um trabalho de conclusão de curso, Lima (2003, p. 15) afirmou que “[...] o Atletismo não está contemplado como matéria curricular na maioria de nossas escolas da rede municipal. As justificativas apresentadas pelos professores para a sua mínima aceitação são a falta de infraestrutura física (espaço inadequado e insuficiente),

falta de interesse dos alunos e falta de materiais”. Trata-se de uma pesquisa realizada em um município com tradição no Atletismo, inclusive sede de eventos até mesmo em nível nacional, berço de grandes atletas que se destacaram, e ainda se destacam no Brasil e no exterior. Conta ainda, a seu favor, com níveis socioeconômicos acima da média nacional, e com essas condições favoráveis, a prática do Atletismo deveria ser amplamente desenvolvida nas escolas deste município. Por que isso não ocorre? Será que esse fenômeno se repete nas demais cidades brasileiras? O que pode ser feito para auxiliarmos na reversão desse quadro?

A partir desta reflexão, buscou-se o desenvolvimento de um estudo, visando contribuir satisfatoriamente acerca da inclusão do Atletismo nas aulas de Educação Física do ensino fundamental, mesmo tendo poucos recursos disponíveis, tanto de espaços físicos quanto de material, bem como as estratégias que podem colaborar para fazer com que o esporte se torne uma atividade atraente e popular no meio estudantil. É com esse propósito, neste livro intitulado: ATLETISMO – Criatividade nas Escolas – volume I, que são abordadas as corridas e a marcha atlética.

A experiência adquirida como professores da disciplina Atletismo, em curso de graduação em Educação Física, permitiu-nos perceber, na maioria dos alunos, pouco ou nada familiarizados com a matéria, a dificuldade de assimilação

da técnica quando estes recorriam à literatura disponível sobre o assunto, geralmente tecnicista em demasia. Diante deste fato, inicialmente, esta obra visa contemplá-los, com a intenção de uma dissertação composta por textos descritos em uma linguagem mais simples, a fim de evitar excessos de detalhes técnicos. Ressalta-se que, no início de cada assunto, faremos a inserção de uma figura ilustrativa com o intuito de mostrar a sequência completa das fases técnicas da disciplina em estudo e, no desenrolar da descrição, a mesma figura ou parte dela será repetida, mas, dessa vez, com foco nos pormenores, visando enfatizar a fase técnica em estudo, como se fosse uma sequência em câmera lenta, facilitando a retenção e fixação das imagens. Esse recurso foi inspirado no Guia da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF).

Após a descrição da técnica, agora com a intenção de contemplar principalmente os professores de Educação Física do ensino fundamental, serão apresentadas algumas propostas de atividades pedagógicas, com o objetivo de possibilitar a prática do Atletismo em atendimento à realidade de grande parte de nossas escolas, quer sejam elas em termos dos alunos ou das condições dos materiais e espaços físicos e, ainda, da disponibilidade de tempo. Com a utilização de materiais alternativos, e modulando o Atletismo para ser ensinado em espaço reduzido, com dimensões

em torno de 40 metros x 30 metros, o que corresponde, aproximadamente, ao espaço ocupado por uma quadra esportiva, disponível na maioria das nossas escolas, torna-se possível a construção de uma boa e exemplar didática.

Nota-se, claramente, que a criança com até 12 anos de idade, ávida de conhecer novas práticas, recebe de muito bom grado toda e qualquer atividade. Já aquelas orientadas por forte dimensão lúdica deixam transparecer nos seus olhos o brilho característico de contentamento, gerando aquele 'gostinho de quero mais' para a aula seguinte. Ao contrário, uma atividade focada exageradamente na técnica e na correta execução gestual, intermediada por interrupções e explicações excessivas, logo transforma aquela expectativa favorável em decepção, trazendo a monotonia e a desmotivação. Uma experiência frustrante nos primeiros contatos, como essa, pode gravar na memória da criança uma imagem negativa e difícil de ser apagada, comprometendo seriamente suas participações em futuras aulas versadas sobre o Atletismo. Por esse motivo, enveredando por outros caminhos que não sejam aqueles geralmente trilhados pelo modelo convencional, procuramos apresentar para a criança na faixa etária de 6 a 12 anos (de idade) outro modelo de Atletismo: atraente, acessível, dinâmico, lúdico e instrutivo. O Atletismo esculpido à imagem do adulto, formal e regido pelos princípios de vitória absoluta não constitui, na infância,

a melhor referência de ensino e deve, portanto, ser reservado para uma ocasião mais propícia.

Entendemos que o maior problema para a abordagem do Atletismo no âmbito escolar não é exatamente a falta de interesse dos alunos, nem a ausência de espaços físicos e de materiais, mas sim a forma como ele geralmente é visto e tratado: uma modalidade de reduzido ou nenhum conteúdo lúdico e de pouca atratividade. Convictos dessa realidade, inicialmente apresentamos algumas atividades que possuem uma relação estrutural distinta do modelo adulto do Atletismo, com a finalidade de antecipar as formas básicas de corridas; brincadeiras, exercícios instigantes e formas jogadas são seus ingredientes. No entanto, não se trata de uma receita pronta, acabada e/ou inédita, mas de exemplos cujo objetivo é deixar transparecer a essência de uma linha pedagógica sugerida, permitindo ao professor de Educação Física desenvolver sua criatividade na pesquisa e elaboração de tantas outras. Deve o professor, inclusive, contar com a colaboração dos alunos, pedindo-lhes que apresentem quais são as atividades que mais gostam de praticar com os amigos, fora da escola. Pretende-se, dessa forma, com jogos e exercícios recreativos, fazer com que atividades básicas sejam aproveitadas através de amplas variações, e o grau de dificuldade evolua de acordo com a capacidade de assimilação das crianças.

Em seguida, vêm as atividades consideradas específicas (na maioria dos casos, elaboradas em forma de sequência pedagógica), cuja formatação tende a aproximar-se do Atletismo convencional. Essas devem ser priorizadas nas séries mais avançadas, e têm como principal finalidade atender a um dos requisitos da educação física escolar: o ensino da técnica desportiva, sem deixar baixar o nível de motivação dos alunos pela ausência do elemento lúdico. Deve-se levar em conta, que mesmo que seja tida como referência, uma criança não pode, de maneira alguma, ser considerada como: ‘adulto em miniatura’. O ensino da técnica, apesar de simples, deve apenas abrir perspectivas para seu posterior aperfeiçoamento.

Oportunamente, junto à descrição de algumas atividades pedagógicas, são sugeridas maneiras para que sejam construídos alguns materiais alternativos, com o propósito de substituir satisfatoriamente os materiais oficiais. A possibilidade de serem utilizados em espaços reduzidos, em qualquer tipo de piso, sem que ofereçam risco de acidentes é, sem dúvida, uma grande vantagem. Por ser extremamente simples, a maioria desses materiais não exige habilidades específicas durante a construção e tal tarefa, numa ação interdisciplinar, pode, inclusive, ficar por conta dos próprios alunos.

No Brasil, o Atletismo é pouco divulgado na mídia, grande

parte da população nunca assistiu a uma competição ao vivo, e uma minoria conhece uma pista oficial com seus implementos regulamentares. Sugerimos, então, a exibição de vídeos, mostrando competições de alto nível, antes de abordar o Atletismo para uma nova classe. Na oportunidade, o professor deve esclarecer que muitos dos que ali são vistos na tela, tiveram o primeiro contato com o Atletismo, assim como eles, na escola, sem uma pista oficial, e utilizando materiais alternativos. Com esse procedimento, além de os alunos receberem, talvez, pela primeira vez uma informação acerca da modalidade, todos passariam a entender melhor o significado das adaptações dos espaços e materiais que terão pela frente.

1 O Atletismo

1.1 Breve História e Contextualização do Atletismo

O Atletismo, cuja importância advém, em primeiro lugar, de sua própria história, análoga à do homem, nasceu da necessidade natural do homem de viver em movimentos, como correr, saltar e lançar objetos desde os primórdios. Foi parte integrante na sobrevivência e preservação de nossos ancestrais, por oferecer-lhes as condições básicas para caçar, promover constantes mudanças em busca de regiões mais promissoras ou, até mesmo, defender-se de inimigos naturais ou de outros seres humanos de tribos diferentes.

Com o passar dos séculos, o homem adotou a arte desses movimentos no lazer, medindo velocidade, resistência, força e outros parâmetros da forma física com seus semelhantes. Hoje, o Atletismo, um desporto olímpico, é reconhecido como a base de muitos outros, cuja prática confunde-se com os movimentos essenciais do ser humano. Ser atleta, ou praticante do Atletismo, significa caminhar, correr, saltar e arremessar e com essas considerações, apenas por tradição, os adeptos do Atletismo deveriam, verdadeiramente, ser chamados de atletas.

A Grécia, pela sua cultura e inclinação filosófica, em todos os sentidos, é citada como berço do Atletismo. Por contar apenas

com as corridas, devido às chuvas, os primeiros jogos olímpicos da antiguidade foram realizados em um único dia, no *Stadium* de Hércules, que tinha a forma da letra U. A corrida do estádio, ou *Dromo*, era disputada num percurso de 192.27 metros, distância que os gregos diziam corresponder a 600 pés de Hércules, herói mitológico, cujas façanhas, de acordo com a lenda, estariam ligadas à própria origem dos jogos. Mais tarde, novas distâncias foram incrementadas, como a corrida de duas voltas completas pela pista, sendo chamada de *Dialus*, e uma corrida mais longa, com aproximadamente 4.600 metros, também no estádio, conhecida como *Dolikos*.

No decorrer dos tempos, outras provas foram acrescentadas, como o salto em distância, e o arremesso de peso, dardo e disco, realizados de formas rudimentares e variáveis. Nos arredores do *Stadium*, existia uma plantação de oliveiras, de onde eram retirados os ramos para a confecção das coroas olímpicas que ornamentavam as cabeças dos vencedores. Nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004, a tradição se repetiu. Foram também os gregos os pioneiros na codificação do Atletismo. Depois de um longo período de esquecimento, já no século XII, o Atletismo reapareceu na Inglaterra, para assumir um pouco do que é hoje, a partir do século XIX.

A inspiração e o idealismo desportivo de um nobre francês, Pierre de Frédy, mais conhecido como barão Pierre de Coubertin, fizeram renascer a chama olímpica. Com isso,

no período de 6 a 15 de abril de 1896, foram realizados, em Atenas, na Grécia, os jogos da Primeira Olimpíada da Era Moderna, com a participação de 311 atletas masculinos, de 13 países, em nove modalidades, sob a égide do Barão de Coubertin, nascendo o aforismo de que: “É possível fazer-se uma Olimpíada só com provas de Atletismo; porém é impossível com todos os outros desportos, sem o Atletismo” (SILVA; CAMARGO, 1978, p. xx).

Aproveitando-se dessa ocasião favorável, imediatamente após o encerramento dos jogos, representantes de 16 países se reuniram em Estocolmo para fundar o órgão máximo do atletismo mundial: a *International Association of Athletics Federations (IAAF)*, ou Associação Internacional das Federações de Atletismo. Foi o suficiente para que o Atletismo, considerado um desporto nobre, já amplamente praticado em algumas partes da Europa, passasse a ser conhecido mundo afora.

No Brasil, em 1914, nascia a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), que viria a dirigir a maioria dos esportes no País, inclusive o Atletismo, tornando-se logo a seguir, uma das filiadas da IAAF. Em 1918, na capital paulista, o Atletismo, no Brasil, foi iniciado com a realização oficial de um campeonato para atletas, em provas combinadas, o *Duo Decatlo*, promovido pelo jornal *O Estado de S. Paulo*. O primeiro Campeonato Sul-Americano de Atletismo aconteceu em 1919, em Montevideu,

Uruguai, onde o Chile levantou o título máximo. A mais antiga entidade estadual de Atletismo do País, a Federação Paulista de Atletismo (FPA), foi fundada no ano de 1923 e, em 1924, oito pessoas partiram com destino a Paris, para representarem o Atletismo brasileiro que, pela primeira vez na história, participou dos Jogos Olímpicos.

Em 2 de dezembro de 1977, foi criada, no Rio de Janeiro, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), que passou a ser a entidade máxima do Atletismo no Brasil, com a função de dirigir e congregar clubes e/ou associações responsáveis pela prática e divulgação do Atletismo, substituindo a CBD, extinta em 1979. Por motivos burocráticos, a entidade passou a funcionar, efetivamente, em 1º de janeiro desse mesmo ano. A sede da CBAt manteve-se no Rio de Janeiro até 1994, quando foi transferida para Manaus, quando e onde foi dado um grande impulso para o desenvolvimento do Atletismo no País.

O primeiro presidente eleito da CBAt foi o professor Hélio Babo, do Rio da Janeiro (1977-1983), e o segundo, o comendador Evald Gomes da Silva, de São Paulo (1984-1986). Em 1987, Roberto Gesta de Melo, do Amazonas, se elegeu e se mantém como atual presidente, sendo o mais antigo dirigente esportivo do Brasil. Sob seu comando, a CBAt foi inteiramente reestruturada e o Atletismo brasileiro teve uma considerável evolução.

Ao longo de sua história, o Atletismo brasileiro tem

conseguido resultados expressivos. Atualmente, o País mantém uma hegemonia no continente sul-americano, que já dura alguns anos, e até mesmo antes da Olimpíada de Atenas, foi o desporto brasileiro, na oportunidade, quem conquistou o maior número de medalhas olímpicas, sendo superado apenas pela vela. Após as Olimpíadas de Londres, em 2012, o Atletismo somou 14 medalhas no total, sendo quatro de ouro, três de prata e sete de bronze.

Em termos de esporte sistematizado, tudo começou com o Atletismo. Foi ele o precursor dos meios e métodos de treinamento desportivo, como o de duração, o intervalado, *fartlek*, entre outros. Algumas expressões incorporadas no nosso cotidiano foram nele inspiradas. Assim, por exemplo, quando alguém diz: ‘já fiz a minha parte, e agora estou passando o bastão’, é uma referência às corridas de revezamento, quando cada um, após desempenhar sua função, da melhor maneira possível, passa o bastão e a responsabilidade para o companheiro seguinte. Ou ainda, quando uma pessoa muito atarefada exclama: ‘hoje o meu dia está sendo uma verdadeira maratona’, está fazendo uma comparação entre a quantidade do seu trabalho, com o volume desta modalidade de corrida.

A volta olímpica, uma manifestação de alegria por determinada conquista, tão comum no meio esportivo, principalmente no futebol, também teve a sua origem no Atletismo. Aliás, Adhemar Ferreira da Silva foi o nosso maior

herói olímpico que, após conquistar sua medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Helsinque, em 1952, deu uma volta na pista para retribuir, mais de perto, o carinho de milhares de espectadores que o aplaudiram, delirantemente, de pé.

Foi através da corrida do *Stadium*, que este termo passou a designar os locais para os diversos eventos esportivos e foi na história dos Jogos Olímpicos que o Atletismo sempre foi o esporte mais assistido ao vivo, quando, em todos os dias de competição, os estádios olímpicos ficaram inteiramente lotados.

1.2 Definição e Organização do Atletismo

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte composto por provas de corridas, marcha atlética, saltos, arremessos e lançamentos. É importante ressaltar que há uma grande quantidade de provas consideradas oficiais, em que as distâncias e os materiais (implementos esportivos) seguem rigorosamente as medidas dos padrões regulamentares regidos pela IAAF, para que seus resultados possam ser comparados e reconhecidos para o ranking dos atletas e a homologação dos recordes. Dentre elas, temos uma quantidade limitada que faz parte do programa dos Jogos Olímpicos, as chamadas provas olímpicas, apresentadas a seguir, no Quadro 1.

Quadro 1 - As provas olímpicas disputadas numa competição de Atletismo

PROVAS	FEMININAS	MASCULINAS
Corridas rasas	100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m e 10.000m	100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m e 10.000m
Corridas com barreiras	100m e 400m	110m e 400m
Corridas com obstáculos	3.000m	3.000m
Corridas de revezamento	4x100m e 4x400m	4x100m e 4x400m
Maratona	Corrida de 42.195m	Corrida de 42.195m
Marcha atlética	20km	20km e 50km
Arremesso	Peso 4kg	Peso 7.260kg
Lançamentos	Disco (1kg), dardo (600g) e martelo (4 kg)	Disco (2kg), dardo (800g) e martelo (7.260kg)
Saltos	Em altura, em distância, triplo e com vara.	Em altura, em distância, triplo e com vara.
Provas combinadas (um conjunto de provas, composto por corridas, saltos, arremessos e lançamentos, realizadas em dois dias consecutivos)	Heptatlo: Conjunto de sete provas realizadas na seguinte ordem: 1º dia: 100m com barreira, salto em altura, arremesso de peso e 200m rasos. 2º dia: salto em distância, lançamento de dardo e 800m rasos.	Decatlo: Conjunto de dez provas realizadas na seguinte ordem: 1º dia: 100m rasos, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura e 400m rasos. 2º dia: 110m com barreiras, lançamento de disco, salto com vara, lançamento de dardo e 1.500m rasos.

Fonte: CBAt (2016, p. 10)

2 A Corrida

A corrida é uma evolução da caminhada e a forma natural mais rápida que o ser humano dispõe para se locomover. Sua história confunde-se com a do próprio ser humano, sendo possível encontrar, nas manifestações dos povos antigos, diversas referências a seu respeito. Uma delas, o *Dromo*, a clássica corrida de velocidade de um *Stadium* (192.72 metros), que os gregos realizavam em Olímpia, na Grécia, foi o início dos Jogos Olímpicos da Antiguidade e a versão atualizada dos 200 metros rasos.

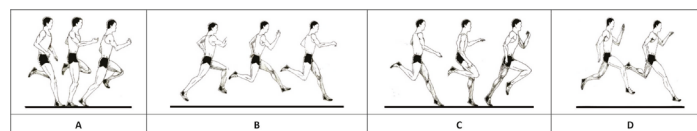
Desde muito cedo, a criança descobre como se mover rapidamente de um lado para o outro, de forma alegre e descontraída e, assim, como atividade natural, não se ensina ninguém como desenvolver uma corrida. Dentro desse contexto, encontra-se inserida no nosso cotidiano, por exemplo, uma pequena e suave corrida antecipando o abraço a um ente querido ou mesmo para tomar um ônibus prestes a partir. Ela também pode atender a situações emergenciais, como acontece quando se procura um abrigo para fugir rapidamente de algo ameaçador. Mesmo aqueles que desejam melhorar sua qualidade de vida, seguindo uma orientação profissional segura, encontram na corrida um excelente meio de condicionamento físico. Tem ainda uma grande vantagem: custa muito pouco, pois, além da disposição, basta uma roupa e um calçado adequado.

Com essa distinção, a corrida está ao alcance de todos, mas se a pretensão é um alto rendimento desportivo, notadamente no Atletismo, a atividade perde substancialmente a característica de natural, para ficar sujeita à regulamentação e técnicas específicas, que possibilitem correr bem e eficientemente.

2.1 Fundamentos Mecânicos da Corrida

Em comum, independentemente da distância (fator determinante na intensidade do desenvolvimento), toda corrida constitui-se de um deslocamento cuja movimentação cíclica é dividida em duas fases, a saber: fase de apoio e fase aérea ou de suspensão, conforme podemos visualizar a seguir, na Figura 2.0.

Figura 2.0 - Fase de apoio e fase aérea ou de suspensão para o desenvolvimento de uma corrida



Fonte: Elaboração própria

2.1.1 Fase de Apoio

A fase de apoio ocorre durante o breve tempo em que qualquer um dos pés mantém o contato com o solo. Nela, a perna de apoio executa duas ações sequenciais distintas: o apoio à frente e, a seguir, o apoio posterior, culminando com a impulsão.

2.1.1.1 Apoio à frente

O apoio à frente se inicia assim que o pé que avançou toca o chão adiante e persiste até o momento da verticalização da perna, ou seja, no instante em que o pé fica na mesma linha de projeção vertical do centro de gravidade do corpo.

2.1.1.2 Apoio posterior

Assim que o centro de gravidade tenha passado além do pé, é iniciado o apoio posterior, que termina no momento do máximo afastamento para trás, ação que culmina com a impulsão para a próxima passada. É nesse instante em que ocorre mais dispêndio de energia, e o único, em toda a estrutura da passada, quando existe uma aceleração do corpo.

Na Figura 2.1, podemos observar tanto o apoio anterior quanto o posterior

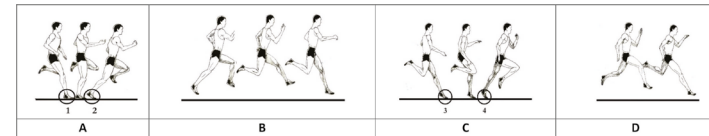


Figura 2.1 - Fase de apoio em uma corrida: o apoio anterior - quadro A1 e quadro C3; O apoio posterior e a impulsão - quadro A2 e quadro C4
Fonte: Elaboração própria

2.1.2 Fase Aérea

A fase aérea, ou de suspensão, tem seu início assim que o pé de trás deixa o solo, imediatamente após a impulsão, indo até o instante em que o pé da frente é apoiado adiante. Durante esse tempo, ocorre uma ligeira perda de velocidade.

A fase aérea separa o apoio posterior de uma perna do apoio anterior da outra, determinando uma passada, sendo que, a cada duas passadas consecutivas, um ciclo completo é realizado, e é nele que são observadas todas as ações de uma corrida para, em seguida, ser realizado outro ciclo que acontecerá sucessivamente da mesma forma, até o fim, sendo que, a cada novo ciclo, as pernas desempenham,

alternadamente, funções diferentes. São elas: recuperação e balanço à frente.

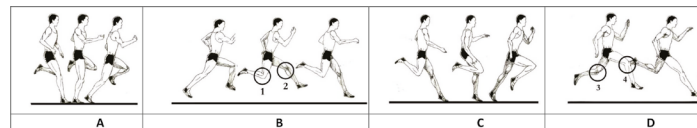
2.1.2.1 A recuperação

A recuperação consta da flexão do joelho e da elevação do calcanhar da perna traseira logo após a impulsão, a fim de possibilitar que esta passe adiante com mais eficiência. Ressaltamos que, dependendo da intensidade da corrida, o grau de flexão do joelho pode ser maior ou menor, para proporcionar mais ou menos elevação do calcanhar. Assim, por exemplo, nas corridas de velocidade determinadas por grande intensidade, é pronunciada a elevação do calcanhar (chegando a roçar o glúteo) e na medida em que se aumenta a distância e diminui a intensidade, sua elevação é menos acentuada.

2.1.2.2 O balanço à frente

Na sequência, quando essa mesma perna passa adiante, o joelho se move para frente e para cima, determinando o balanço à frente. Nas corridas de velocidade, a coxa chega a atingir uma posição quase paralela ao solo, e nem tanto nas corridas de distâncias maiores. Tanto a recuperação como o balanço à frente, conforme especificamos na Figura 2.2.

Figura 2.2 - A fase aérea para o desenvolvimento de uma corrida: quadros **B** e **D**. No quadro **B2** vemos o balanço à frente, com a perna esquerda e em **B1** a recuperação com a perna direita; No quadro **D4**, notamos o balanço à frente, com a perna direita e em **D3** a recuperação com a perna esquerda.



Fonte: Elaboração própria

2.2 Classificação das Corridas Atléticas

As diversas provas de corridas diferem entre si em vários aspectos, mas (e) o que vai determinar a forma de desenvolvimento, é sua duração e a intensidade. Sendo assim, as chamadas provas olímpicas de corrida e outras oficiais, atualmente, podem ser classificadas da seguinte forma: quanto à especificidade, organização, ao desenvolvimento e/ou ao local de realização.

2.2.1 Quanto à Especificidade

2.2.1.1 Corridas de velocidade

As corridas de velocidade de 100, 200 e 400 metros, e 100, 110 e 400 metros com barreiras, revezamentos 4x100 metros e 4x400 metros são provas de curta duração e, como o próprio nome diz, são disputadas com grande velocidade. Nesse grupo, os 100 metros são considerados uma corrida de velocidade curta e intensa; já as realizadas nos 200 metros são consideradas longas e intensas, e as realizadas nos 400 metros são tidas como prolongadas/curtas.

2.2.1.2 Corridas de meio fundo

São corridas de 800 e 1.500 metros rasos, e 3.000 metros com obstáculos, tidas como corridas de média duração, desenvolvidas com uma intensidade ainda grande, porém menor do que as corridas de velocidade, o que causa uma alta concentração de ácido láctico. As de 800 e 1.500 metros são consideradas corridas de meia distância curta, e as de 3.000 metros, meia distância prolongada. Salientamos que, atualmente, alguns estudiosos passaram a considerar os 800 metros rasos como uma corrida de velocidade prolongada longa. Particularmente, preferimos mantê-la na classificação original.

2.2.1.3 Corridas de fundo

São consideradas corridas de fundo os 5.000, 10.000 metros e a maratona. Possuem como característica uma duração maior, porém, com intensidade bem menor do que as outras corridas, predominando, assim, a resistência aeróbia. As de 5.000 e 10.000 metros são classificadas como de longa distância curta, e a maratona, como longa distância prolongada.

2.2.2 Quanto à Organização

2.2.2.1 Corridas balizadas

As corridas balizadas são os 100, 200, 400 metros rasos; 100, 110 e 400 metros com barreiras, e revezamento 4x100 metros. Nessas provas, o atleta (ou toda a equipe, no caso do revezamento 4x100 metros) é obrigado a correr do princípio ao fim, na raia que lhe foi confiada.

2.2.2.2 Corridas semibalizadas

As corridas semibalizadas são aquelas nas quais parte do percurso deve ser desenvolvido em raia determinada e parte em raia. Assim temos os 800 metros, quando

cada atleta deve correr a primeira curva na raia que lhe foi sorteada. Depois disso, todos poderão se dirigir para a raia interna. No revezamento 4x400 metros, apenas o primeiro atleta corre o tempo todo na raia destinada à equipe. O segundo atleta procederá como o especificado para o corredor de 800 metros, para depois, se dirigir para a raia interna.

2.2.2.3 Corridas não balizadas

As provas não balizadas são destinadas às corridas nas pistas acima de 800 metros, ou seja: 1.500, 5.000 e/ou 10.000 metros rasos, além dos 3.000 metros com obstáculos, quando o corredor poderá se desenvolver livremente por qualquer uma das raia.

2.2.3 Quanto ao Desenvolvimento

2.2.3.1 Corridas rasas

Provas rasas são as corridas balizadas, ou não, portanto, provas de velocidade, meio fundo e fundo, nas quais o competidor desenvolve a corrida livremente pela pista, não sendo obrigado a transpor qualquer obstáculo, bastando apenas correr. As corridas rasas são os 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 e 10.000 metros.

2.2.3.2 Corridas com barreiras

As corridas com barreiras são de 100, 110 e 400 metros. Nessas provas, cada atleta é obrigado a ultrapassar dez barreiras dispostas uniformemente na sua raia.

2.2.3.3 Corridas com obstáculos

Nessa modalidade, os competidores em comum terão que transpor cinco obstáculos por volta, que serão colocados uniformemente na pista, onde, em apenas um deles estará situado um fosso com água à frente. A prova oficial com obstáculos são os 3.000 metros

2.2.4 Quanto ao Local da Realização

2.2.4.1 Corridas de pista

São todas as provas de corrida, sejam elas rasas ou com obstáculos, realizadas em uma pista própria para a prática do Atletismo.

2.2.4.2 Corridas de rua (pedestrianismo)

As corridas de rua são as provas desenvolvidas fora dos estádios, pelas ruas das cidades, nas suas mais

diversas distâncias. Elas são comumente chamadas de corridas rústicas, sendo, a *Volta Internacional da Lagoa da Pampulha*, realizada anualmente, no mês de dezembro, em Belo Horizonte, a mais popular de Minas Gerais.

2.2.4.3 Corridas através de campos (Cross Country)

As corridas através de campos são provas realizadas em áreas verdes, tais como: bosques e/ou campos relvados, realizadas com obstáculos naturais e/ou artificiais.

2.2.4.4 Corridas de montanhas e trilhas

As corridas de montanhas, como o próprio nome diz, são corridas realizadas em terrenos montanhosos.

3 A Estrutura da Pista Olímpica de Atletismo para o Desenvolvimento das Corridas

Uma pista oficial é constituída por duas retas paralelas unidas por duas curvas de raios iguais, a fim de tomarem uma forma ovulada para, então, somar, no total, um perímetro de 400 metros. Geralmente, as retas têm 84.39 metros de comprimento, sendo que a que fica do mesmo lado da chegada possui um acréscimo no início e, às vezes, no final, para permitir, além da desaceleração dos atletas, a realização de provas de 100 metros rasos, e corridas com barreiras de até 110 metros, totalmente em linha reta. É importante ressaltar que as curvas devem ter, no máximo, 60 metros de raio externo, e aconselha-se a medida de 36.50 metros na parte interna.

Raias ou balizas são espaços que dividem a pista no sentido longitudinal, onde cada competidor de provas de velocidade deverá desenvolver o percurso, do início ao fim, naquela que lhe foi confiada. Essas raias contam com uma largura de 1,22 metros, e são separadas por linhas brancas de 5 centímetros, sendo que a linha do lado direito é incluída na medição da largura de cada uma delas. Uma pista é composta por oito raias que, por sua vez, serão numeradas

a partir da localizada mais internamente, identificada pelo número 1.

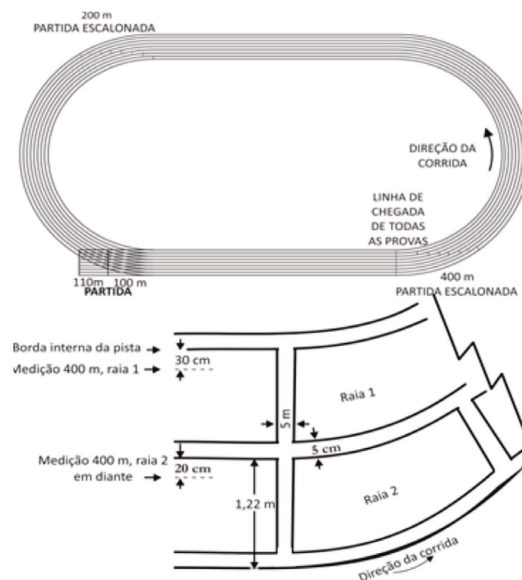
A parte interna da pista deve ser feita com material apropriado (atualmente alumínio ou um plástico especial), com 5 centímetros de altura por 5 centímetros de largura, e a medição do comprimento (400 metros) da raia de número 1 é feita a uma distância de 30 centímetros da parte interna dessa mesma borda. Para as demais raia, deverão ser considerados 20 centímetros a partir da borda externa das linhas. A linha da direita de cada raia pertence ao atleta que a ocupa e, sendo assim, não pode ser pisada pelo concorrente que se encontra à direita.

A corrida é realizada no sentido anti-horário, determinando que o atleta tenha sempre sua lateral esquerda voltada para a borda interna da pista.

A chegada de todas as provas, independentemente da distância percorrida, será sempre no mesmo lugar, ou seja, numa linha branca de 5 centímetros situada quase no final da reta de chegada, cortando a pista transversalmente, da raia 1 à raia 8, porém, as saídas variam de acordo com a distância de cada uma das provas a serem disputadas.

Nas corridas de velocidade de curta duração, como os 100 metros rasos, 100 metros com barreiras e 110 metros com barreiras, percorridas em linha reta do início ao fim, os corredores se colocam um ao lado do outro, atrás de

Figura 3.0 - Estrutura de uma pista de atletismo



Fonte: Elaboração própria

Observação: no interior da pista, no gramado, encontram-se os locais para os saltos (que podem ser também exteriores) e lançamentos (as chamadas provas de campo). Como o assunto agora é relacionado apenas às corridas, não foram incluídos na figura (aumentar o zoom para 220 para ver com nitidez).

uma única linha inicial, nas suas respectivas raia. Nos 400 metros quando todos darão uma volta completa na pista, o corredor da raia de número 1, posiciona-se para a saída exatamente no local onde irá chegar. Para os 200 metros, a saída situa-se na metade da distância da pista.

O curioso é que, nessas provas, as pessoas que não conhecem bem o Atletismo e assistem pela primeira vez a uma competição, pensam que os corredores das raias externas levam uma vantagem, devido ao fato de saírem numa posição bem à frente daqueles que ocupam as primeiras raias, mas não é bem assim, pois, no final, todos correm exatamente a mesma distância, o que só é possível através do escalonamento para os 200 e 400 metros, um procedimento que compensa as raias externas, na medida em que aumenta o raio da curva. Todos estes detalhes podem ser observados na Figura 3.0.

4 As Corridas de Velocidade

Foi através de uma corrida de velocidade, com uma distância de 600 pés gregos, que os Jogos Olímpicos da Antiguidade tiveram sua origem. Na Grécia Antiga, eram conferidas as mais altas honrarias ao vencedor da corrida de velocidade, dentre elas, o privilégio de acender o fogo olímpico dos Jogos seguintes, que aconteceria quatro anos mais tarde. Decorridos séculos, a tradição não morreu, pois nos Jogos da Primeira Olimpíada da Era Moderna, os campeões eram enaltecidos e, ainda hoje, os 100 metros rasos, considerada a prova nobre do Atletismo, que determina o homem mais rápido do mundo, é aguardada com grande expectativa.

O primeiro velocista brasileiro a ganhar projeção internacional foi Robson Caetano da Silva, até então um dos poucos do mundo a baixar a barreira dos 20 segundos para os 200 metros rasos. Inúmeras foram suas conquistas, entre elas, as medalhas de ouro nos 200 metros rasos, conquistadas em três Copas do Mundo de Atletismo consecutivas. Porém, considera-se sua maior façanha os dois 'bronzes' conquistados em Jogos Olímpicos, uma nos 200 metros, em Seul, na Coreia, em 1988, e a outra em Atlanta, USA, em 1996, como integrante da equipe de

revezamento 4x100 metros.

Posteriormente, surgiu Claudinei Quirino da Silva, o grande sucessor de Robson Caetano, que obteve importantes resultados. A segunda colocação nos 200 metros rasos (19.89 segundos é o novo recorde sul-americano) no Campeonato Mundial de Atletismo, realizado em 1999, na cidade espanhola de Sevilha, e a medalha olímpica de prata, como principal integrante da equipe do revezamento 4x100 metros do Brasil, nos Jogos Olímpicos de Sydney, na Austrália, em 2000, merecem destaque. O curioso é que após abandonar o Atletismo, Claudinei ainda participou de outra olimpíada: a de inverno, realizada em 2005, pela equipe brasileira de snowboard, uma rápida e perigosa descida em uma sinuosa, íngreme e estreita rampa de gelo sobre uma espécie de trenó.

4.1 Aspectos Específicos das Corridas de Velocidade

Segundo Jonath (1977), a velocidade da corrida resulta da amplitude da passada, bem como de sua frequência, e aquele que quer correr mais rápido deverá elevar a frequência (velocidade de execução na unidade de tempo), aumentar a amplitude (tamanho das passadas) ou, até mesmo, mudar ambos os fatores qualitativamente. Essa

relação frequência/amplitude sempre muda ao longo de uma corrida de velocidade. Por exemplo, nos 100 metros rasos (a prova olímpica mais curta e rápida do Atletismo), logo após a saída de blocos na fase de aceleração, ocorre um aumento gradual tanto da frequência quanto da amplitude e, conseqüentemente, da velocidade. Atingida a velocidade máxima, frequência e amplitude chegarão a valores máximos e, assim, permanecerão constantes por algum tempo. Já no final da corrida, nos últimos 10/20 metros, há diminuição da frequência e da velocidade, mas, em contrapartida, pode haver aumento da amplitude da passada como forma de compensação para que não ocorra uma queda mais significativa da velocidade.

Diante dessas considerações, podemos verificar, numa corrida de velocidade, as seguintes fases: fase da reação, imediatamente após o tiro de largada; fase de aceleração positiva; fase de velocidade constante e fase de aceleração negativa, que correspondem, respectivamente, à velocidade de reação, a capacidade de aceleração à velocidade máxima e à velocidade de resistência.

Os melhores velocistas, além de ótima velocidade de reação, possuem grande capacidade de aceleração, e ao atingirem a velocidade máxima, conseguem mantê-la por mais tempo. Assim como os atletas menos qualificados,

esses também estão sujeitos à **queda no rendimento ao final das provas**. Mas, como possuem uma velocidade de resistência mais desenvolvida, são menos influenciados por esse agente negativo e, numa competição, nos dão a impressão de que se destacam dos demais, em função do aumento da velocidade, quando, na realidade, são os outros que desaceleram mais acentuadamente.

4.2 A Técnica das Corridas de Velocidade

As corridas de velocidade vão dos 100 aos 400 metros, e ao contrário do que se pensa, são provas técnicas e precisas, e quanto menor for a distância de uma corrida, mais ela se afasta do padrão natural. Dessa forma, podemos afirmar que a prova dos 100 metros rasos é muito mais técnica do que a dos 10.000 metros.

Como a distância de uma corrida de velocidade é curta, o gradual aperfeiçoamento da técnica (com uma correta execução gestual) possibilita que mínimos detalhes sejam traduzidos em uma vantagem, mesmo que essa seja representada apenas por alguns poucos centímetros à frente, mas o suficiente para garantir uma vitória.

Sendo assim, para que pormenores de uma corrida de velocidade sejam mais bem compreendidos, dividiremos uma prova de velocidade em três fases técnicas, conforme

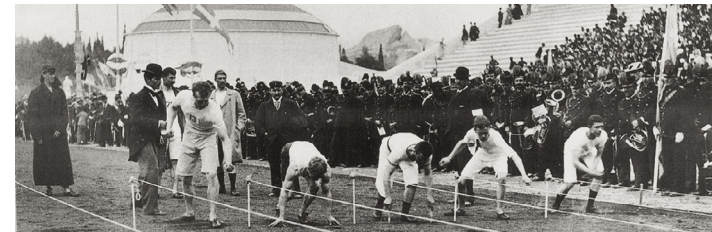
pode ser mais bem entendido na Figura 4.0. São elas: a saída, o desenvolvimento da corrida de velocidade e a chegada.

Figura 4.0 - A sequência de uma corrida de velocidade: A) A saída; B) O desenvolvimento da corrida de velocidade; C) A chegada.



Fonte: Elaboração própria

Figura 4.1 - Prova dos 100 metros rasos realizada em Atenas, 1896



Fonte: VEJA (1986)

4.2.1 A Saída

Na Grécia antiga, para a partida, os corredores de velocidade se posicionavam de pé, sobre marcas feitas em pedras encaixadas no chão, antes da linha inicial. Imaginem

se o procedimento de aplicar pauladas para punir aquele que saísse antes fosse a solução ainda hoje adotada?

Nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizados em Atenas, em 1896, foi idealizada a saída agachada, na qual os corredores cavavam pequenas valas no solo, a fim de apoiar os pés. Depois disso, numa evolução técnica, surgiram os blocos de partida, que além de oferecerem mais estabilidade e impulsão aos atletas, passaram a evitar buracos na pista.

Uma foto bastante antiga e até certo engraçada, provavelmente tirada nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizados em Atenas, em 1896, nos mostra que os corredores de velocidade se posicionavam de diferentes formas para a saída de uma corrida de velocidade: de pé em afastamento anteroposterior das pernas, em posição agachada com as mãos apoiadas no chão, ou segurando dois pequenos paus. Depois disso, numa evolução técnica, surgiram os blocos de partida que passaram a oferecer mais estabilidade e impulsão aos atletas (Figura 4.1, p. 33).

Os blocos de partida podem ser construídos com madeira ou outro material qualquer, mas o mais utilizado atualmente é o alumínio. Cada bloco possui uma coluna central (que pode ser de diversos modelos), onde são presos os apoios para os pés (um de cada lado). E é através dessa coluna central que o bloco é fixado no chão, e ela é

projetada de forma a permitir que os apoios se movam para frente ou para trás, de modo a atender às particularidades e individualidades de cada atleta. O apoio da frente, onde será colocado o pé de impulsão, pode ter, ainda hoje, uma superfície inclinada de 40 a 55 graus, e o traseiro, de 60 a 80 graus (Figura 4.2, p. 35).

Com sucessivas modificações e melhoras técnicas até os dias atuais, a saída de blocos foi decisiva para o crescimento dos resultados das provas de velocidade, notadamente nos 100 e 200 metros. Essa fase é tão importante que, uma vez bem executada, logo no início, dá ao corredor uma vantagem que poderá ser mantida até o final. Isso porque nas provas de curta distância, quando o nível dos competidores se iguala, é muito difícil uma recuperação para aquele que não teve uma boa saída.

A distância entre os apoios dos blocos e desses, até a linha de partida, é que vai determinar a posição ou tipo de partida que mais se adapta ao perfil de cada atleta. Assim é caracterizada uma posição de saída curta, quando a medida pode chegar a atingir até 50 centímetros entre o primeiro apoio e a linha de partida, e 74 centímetros para o segundo, para essa mesma linha; nesse caso, a distância de separação dos pés será de 24 centímetros. Para a outra posição de saída, reconhecida como longa, tais medidas podem ser de 40 centímetros do apoio da frente à linha de

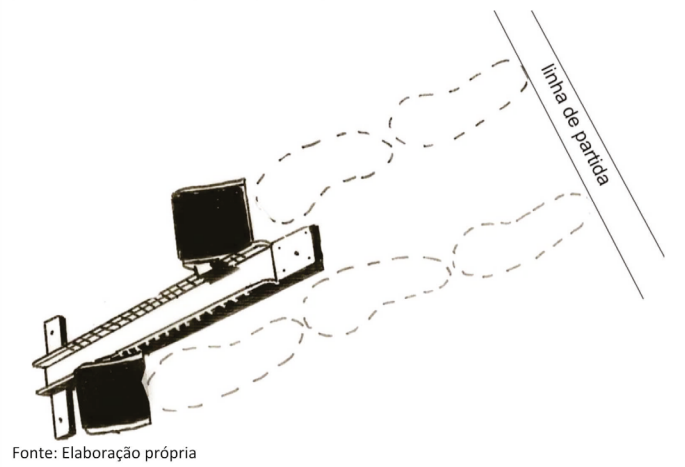
saída e, aproximadamente 90 centímetros para o segundo, determinando uma distância entre os apoios por volta de 50 centímetros.

No entanto, aconselhamos ao caro leitor não se preocupar com a memorização dessas distâncias, pois poucos atletas utilizam a saída curta e a longa que, embora reconhecida, raríssimas vezes são colocadas em prática. Os exemplos citados servem muito mais como modelo do que especificamente regra geral, uma vez que as distâncias de colocação dos pés podem variar para mais ou para menos, próximo do que foi apresentado. Mesmo porque existe uma posição de saída, cujas medidas ficam numa posição intermediária entre as duas citadas, conhecida como saída média. A experiência como treinadores de Atletismo nos ensinou que, para determiná-la, o corredor deve medir a partir da linha de saída para trás, dois pés, para posicionar o primeiro apoio, e três para o segundo. Esse procedimento é muito bem aceito entre os iniciantes nas saídas de blocos, sendo, na maioria dos casos, mantida em definitivo, ou quando muito, pequenos ajustes são realizados.

Na Figura 4.2, é reproduzido um bloco de partida e demonstrado o procedimento adotado para a medida das distâncias dos apoios dos pés até a linha de partida.

Antes de prosseguirmos especificamente no assunto, gostaríamos de estabelecer um critério: considerando

Figura 4.2 - O bloco de partida, onde vemos a coluna ladeada pelos dois apoios dos pés e procedimentos adotados para fixação dos apoios.



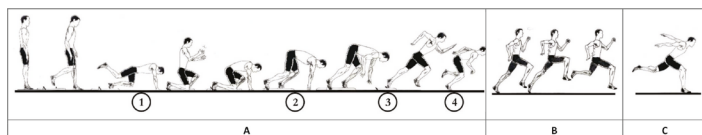
que a maioria da população tem mais facilidade para se impulsionar com a perna esquerda, para facilitar as explicações e também o raciocínio do leitor, de agora em diante vamos considerá-la sempre como a perna de impulsão. Assim, a perna direita será denominada de perna livre ou de balanço.

Já numa competição, o regulamento determina que os atletas devam se encontrar no local de saída alguns minutos antes da largada. Com isso, haverá tempo necessário para que cada um possa ajustar seu bloco e fazer uma ou mais

partidas experimentais, possibilitando tal fato que a prova comece sem atropelos, exatamente no horário previsto. Passado esse período preliminar, será certificado se todos já aguardam atrás dos respectivos blocos, concentrados e em totais condições para darem início à prova.

Chegado o momento da saída, primeiramente, o árbitro comanda '*às suas marcas*', depois '*prontos*' e, logo a seguir, autoriza o início da corrida com um tiro. Imediatamente, o atleta responde com a impulsão para a saída e a aceleração inicial da corrida, conforme pode ser visualizado na Figura 4.3.

Figura 4.3 - Sequência completa das ações para uma saída de blocos: A1) Atleta aguardando atrás dos blocos e depois se ajeitando para tomar a posição de cinco apoios após o comando de '*às suas marcas*'; A2) Elevação do quadril para ficar na posição de quatro apoios, no comando de '*prontos*'; A3) A impulsão para a saída, após o tiro de largada; A4) Aceleração inicial da corrida



Fonte: Elaboração própria

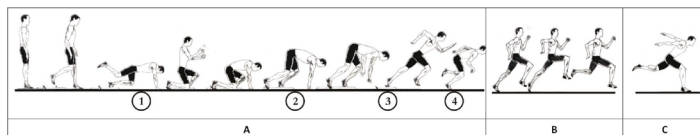
4.2.1.1 O comando de '*às suas marcas*'

Após essa ordem emitida pelo árbitro de partida, o corredor que aguardava atrás dos blocos, iniciando a ação, não coloca os pés de imediato nos apoios. Primeiro, ele pisa um pouco mais à frente deles e, agachando-se, apoia-se sobre as mãos espalmadas, colocadas no solo, além da linha de partida. Posteriormente, os pés serão fixados nos blocos (o de impulsão no apoio da frente, e o da perna livre no de trás), levemente, com cuidado para tocarem o chão apenas com as pontas do calçado (comumente chamado de sapatilha ou sapato de pregos).

Dando continuidade, repousa o joelho da perna traseira, no solo (no nosso estudo à direita), permanecendo o dianteiro suspenso (ambos apontam para a direção da corrida). Só depois, o corredor fará o posicionamento das mãos atrás da linha de partida. Essas, por sua vez, devem estar separadas numa distância aproximada da largura dos ombros, na sua vertical, apoiadas sobre os dedos unidos, com exceção dos polegares que, afastados dos demais, formam um 'V' invertido.

Os braços são estendidos (ou quase), e o pescoço relaxado, mantendo a cabeça pendente ou no prolongamento do tronco, com o olhar direcionado para o solo. Assim, na posição de cinco apoios, todos aguardam imóveis ao próximo comando. A Figura 4.3.A1 exemplifica bem esse comando.

Figura 4.3.A1 – O comando de ‘às suas marcas’



Fonte: Elaboração própria

4.2.1.2 O comando de ‘prontos’

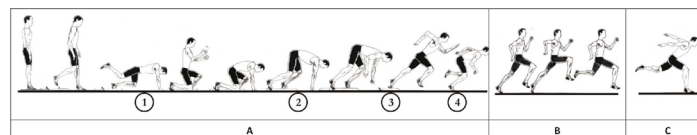
Em obediência a esse comando, o corredor eleva, ao mesmo tempo, o quadril e o joelho da perna direita, que estavam fixados no solo. O corpo passa a ser apoiado pelos quatro apoios, com seu peso sendo distribuído entre eles. Pelo fato do eixo do quadril posicionar-se ligeiramente mais elevado que o eixo dos ombros, os dedos das mãos suportam uma carga maior.

A cabeça mantém-se no prolongamento do tronco, com o olhar direcionado num ponto fixo no solo, embora há quem prefira mantê-la pendida olhando entre os joelhos. Os pés aumentam a pressão contra a superfície inclinada dos apoios do bloco, gerando a tensão preliminar (tipo mola) necessária para uma poderosa e explosiva impulsão.

Mas, para criar essa condição favorável, é importante que, ao elevar o quadril, a perna da frente (impulsão) fique flexionada cerca de 90 graus, e a de trás, de 120 a 130 graus.

Dessa forma, nessa fase, que é bastante curta e, até certo ponto desconfortável, os corredores aguardam o tiro de partida com total concentração, sem fazer o menor dos movimentos, conforme é demonstrado na Figura 4.3.A2.

Figura 4.3.A2 - O comando de ‘prontos’



Fonte: Elaboração própria

4.2.1.3 Impulsão para a saída

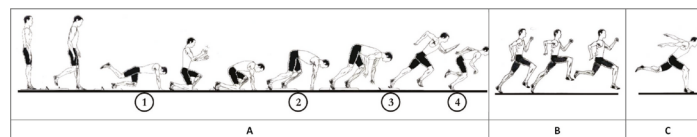
Imediatamente após o tiro, o velocista vai responder ao estímulo o mais rápido possível (com um tempo de reação entre 0,12 ou 0,18 segundos), exercendo, com ambas as pernas, uma poderosa força explosiva contra os apoios inclinados do bloco de partida. Isso vai resultar numa reação em sentido contrário, impulsionando-o para frente,

iniciando, assim, a saída. Ambas as pernas aplicam força sobre os apoios, mas devido à ação da perna de impulsão ser mais prolongada, faz com que ela tenha mais influência. As duas mãos abandonam o solo, e a perna direita, quase ao mesmo tempo, inicia o balanço à frente, através de um movimento bastante veloz e rasante, para a realização da primeira passada. Enquanto isso, a perna de impulsão continua sua pressão contra o apoio, só terminando quando estiver totalmente estendida, e a perna livre já estiver quase chegando ao solo pela primeira vez.

Uma boa impulsão, com uma consequente perfeita saída, implica que a força produzida pela extensão da perna deva atuar da melhor maneira sobre o centro de gravidade do corpo do corredor, ou seja: estando essa mesma perna totalmente estendida no final da impulsão, ela deverá formar uma linha reta com as costas, a fim de originar um ângulo de 42° a 45° com o plano da pista (esse é um dos pontos positivos na saída de blocos, determinando uma impulsão predominantemente para frente, na direção da corrida, e não para cima).

A ação dos braços é de fundamental importância, pois eles auxiliarão na aceleração da saída. No início da impulsão, a movimentação é demasiada forte, antecipando um pouco a movimentação das pernas para, em seguida, acompanhar o ritmo delas, conforme exemplifica a Figura 4.3.A3.

Figura 4.3.A3 – A impulsão para a saída



Fonte: Elaboração própria

4.2.1.4 Aceleração após a saída

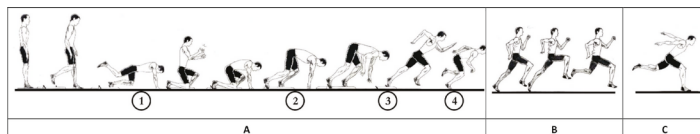
A aceleração, que indica com que rapidez se processa a alteração da velocidade, poderia ser considerada como uma fase do desenvolvimento da corrida, mas nesta obra, devido à grande influência que a aceleração recebe da impulsão, vamos incluí-la como integrante da saída.

Nos primeiros passos, imediatamente após a saída dos blocos, o corpo do atleta adquire uma acentuada inclinação para frente, graças à ação direta da força impulsora e, quanto maior é essa força, menor será o ângulo formado entre o corpo do atleta e o plano horizontal da pista, e o fato de as primeiras passadas serem bastante curtas no início da corrida auxilia nessa forte inclinação do corpo para frente.

No decorrer da fase de aceleração, a amplitude vai aumentando gradualmente junto com a frequência (é

apenas nessa fase que as duas crescem simultaneamente). Enquanto isso, inversamente, a inclinação do corpo vai diminuindo progressivamente para que, por volta dos 20/30 metros iniciais, essa fase seja concluída e o corredor já se encontre na posição normal de uma corrida de velocidade, conforme podemos observar na Figura 4.3.A4.

Figura 4.3.A4 – A aceleração após a saída



Fonte: Elaboração própria

4.2.2 O Desenvolvimento da Corrida de Velocidade

Passadas amplas são características das corridas de velocidade que, por sua vez, são executadas com bastante rapidez, o que é possível devido a uma técnica perfeita no ato da impulsão, quando o calcanhar se eleva e todas as articulações da perna e quadril se estendem por completo, exercendo uma força dirigida para baixo e para trás, maior do que o peso do corredor, contra o solo. Tal ação tem

como resposta uma reação em sentido contrário, gerando a força impulsora para a passada, e quanto maior a extensão da perna e mais rápida a ação impulsora, maior é a força aplicada e, conseqüentemente, mais intensa é a corrida. Pode-se dizer que é exatamente nesse instante que acontece o maior dispêndio de energia e aceleração da corrida.

Durante a impulsão, a perna livre também tem grande influência na aceleração, pois, ao fazer o balanço à frente (quando o joelho vai adiante e acima, até que a coxa se posicione na horizontal, dando amplitude à passada) produz um momento capaz de auxiliar nessa ação. Já na fase aérea, o corredor procura relaxar o corpo o máximo possível, economizando energia, procedimento correto, pois, uma vez em suspensão, **não é possível acelerar.**

Nos velocistas de destaque, o movimento das pernas durante ações de recuperação e balanço à frente descreve uma trajetória para determinar o que chamamos de passada circular. Nela, tanto a elevação do calcanhar quanto da coxa, posteriormente, são nitidamente mais pronunciada do que nas corridas de longa distância.

Na fase aérea, por sua vez, é um erro acentuar a ação da perna, estendendo-a para frente, a fim de ganhar distância. Por isso, após a coxa atingir a posição horizontal, a perna começa a estender-se e, com um movimento de cima para baixo, e para trás, busca rapidamente pelo solo (ação de

griffé). Para abreviar ao máximo o tempo de contato com o solo, a abordagem, diferentemente das distâncias mais longas, se faz sobre o terço anterior do pé, ao nível do lado externo do metatarso. Nesse momento, há uma ligeira flexão do joelho, amortecendo elasticamente o choque causado pelo impacto, ao tocar o chão, e ocorre uma mínima desaceleração do corpo.

No transcurso de uma corrida de velocidade, o tronco deverá manter-se quase ereto, com uma leve inclinação para frente, (85 a 90 graus), porém, nas curvas, deverá se inclinar lateralmente para o interior da pista, a fim de compensar a ação da força centrífuga.

O movimento dos braços será contrário ao das pernas, o que conferirá o equilíbrio necessário. Em atendimento a uma correta execução gestual, eles se posicionarão junto ao tronco, movendo-se descontraídos em linha reta, no sentido da corrida anteroposterior. O ângulo de flexão dos cotovelos não será o mesmo durante todo o tempo, podendo ser por volta de 90 graus, quando se encontrar atrás ou à frente. Entretanto, numa posição intermediária entre o avanço e o recuo, isto é, quando a mão estiver mais baixa, passando ao lado do quadril, o braço diminuirá um pouco o grau de flexão.

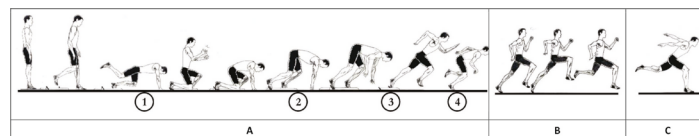
Os dedos das mãos podem manter-se estendidos e unidos ou flexionados, com exceção do polegar que, afastado, repousará sobre o indicador. Porém, em ambos

os casos, não poderá haver qualquer sinal de contração.

Os ombros não deverão fazer qualquer oscilação e a cabeça, naturalmente alinhada com o tronco, contribuirá para evitar contrações da musculatura do pescoço e da face.

Por último, o olhar deve estar dirigido para frente e a boca, ligeiramente entreaberta, deixando baixar um pouco o maxilar inferior, a fim de facilitar o processo de descontração, conforme Figura 4.3.B.

Figura 4.3.B - Desenvolvimento de uma corrida de velocidade



Fonte: Elaboração própria

4.2.3 A Chegada

A chegada é definida a partir do instante em que o peito do atleta (apenas ele, não contando, portanto, pés e mãos) cruza o plano vertical da linha final. Hoje, a cronometragem eletrônica auxilia, e muito, na sua definição, mas outrora,

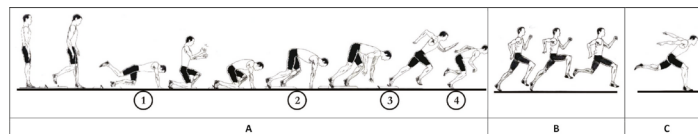
quando esta ainda não existia, era bastante difícil para a arbitragem, a olho nu, pois, numa disputa ferrenha, vários corredores normalmente cruzam velozmente a linha final praticamente num mesmo momento.

Dentro dessa realidade, uma chegada eficiente é de fundamental importância para a consolidação da vitória. Assim, temos dois tipos que hoje são as mais praticadas: a chegada com projeção do tronco para frente e a chegada natural.

4.2.3.1 Chegada com projeção do tronco para frente

Para a execução da chegada com projeção do tronco para frente, ao final da corrida, instantes antes de cruzar a linha final, o velocista inclina-se para frente, com uma acentuada projeção do peito, ao mesmo tempo em que abre os braços estendidos (ou quase) para trás. Isso não é tarefa das mais fáceis e deve ser muito bem treinada para ser executada com perfeição, no momento exato, pois caso contrário, o efeito será negativo. Por exemplo, se acontecer antes, o competidor poderá perder o ritmo da corrida, dando oportunidade aos que estiverem a seu lado, de passarem à frente. Mas em contrapartida, se realizada tardiamente, de nada adiantará, pois a linha de chegada já haverá sido cruzada, inclusive pelos adversários, conforme Figura 4.3.C.

Figura 4.3.C - Chegada com projeção do tronco para frente, as corridas de velocidade



Fonte: Elaboração própria

4.2.3.2 Chegada Natural

Preferencialmente, a chegada natural deve ser praticada pelo atleta ainda novo e pouco experiente. Assim, ele será orientado a continuar a correr até o final, da mesma forma que vinha fazendo antes, sem se preocupar com detalhes de chegada, devendo pensar, apenas, em cruzar a linha final o mais rápido possível, como se esta ainda estivesse mais alguns metros adiante.

4.3 Regras Básicas das Corridas de Velocidade (mudar algumas coisas referentes a regras)

De acordo com as normas regulamentares, nos eventos organizados pelas entidades oficiais, é obrigatório o uso dos blocos de partida em todas as provas de velocidade

(100 a 400 metros, sejam elas corridas rasas ou com barreiras), e os primeiros atletas dos revezamentos 4x100 e 4x400 metros. Também é obrigatório que cada atleta cumpra o percurso dentro da raia determinada, do início ao fim. Conforme anteriormente citado, reforçamos que, no revezamento 4x400 metros, apenas o primeiro atleta corre durante todo o percurso de sua raia, e o próximo, apenas a primeira curva.

A linha interna de uma raia faz parte da que se encontra à sua esquerda. Por isso, nas curvas, se o atleta pisar sobre essa linha (ou além dela, o que é pior), é considerada uma invasão com encurtamento do percurso, e este será desclassificado. Porém, ainda nas curvas, se pisar na linha externa (à direita) de sua raia ou nas retas, em qualquer delas, em ambas as situações, ele aumentou seu percurso e prejudicou a si próprio. Nesse caso, a arbitragem o desclassificará apenas se perceber que com tal procedimento ele atrapalhou outro competidor.

Antes do tiro de saída, o comando oficial do árbitro de partida, para as corridas de velocidade, é: *‘às suas marcas’* e depois *‘prontos’*. Qualquer atleta responsável por uma única saída falsa será desqualificado, exceto nas provas combinadas. Para comprovar a punição ao atleta responsável pela saída falsa, será exibido (levantado) um cartão vermelho e preto, à sua frente, com uma indicação correspondente,

mostrada sobre a respectiva marca na raia. Em Provas Combinadas, no caso de uma primeira saída falsa, o atleta responsável pela infração será advertido com um cartão amarelo e preto, que também será levantado à sua frente, juntamente com uma indicação correspondente, mostrado sobre a respectiva marca na raia. Ao mesmo tempo, todos os outros atletas participantes na corrida serão advertidos com um cartão amarelo e preto, levantado em frente a eles, por um ou mais assistente do árbitro de partida. Dessa forma, todos ficam notificados que aquele que cometer outra saída falsa será desqualificado, e um cartão vermelho e preto será levantado à sua frente, ao mesmo tempo em que será mostrada uma indicação correspondente sobre a marca, na respectiva raia.

Durante a saída, a infração de maior ocorrência é aquela em que o atleta deixa seu bloco de partida antes do tiro, porém, em alguns casos, mesmo não abandonando o bloco após os *‘prontos’*, ele poderá ser penalizado com uma saída falsa. Para tanto, basta fazer um movimento com o corpo, ou emitir um som qualquer, a ponto de confundir e provocar a saída de outros competidores.

Na prática, quando algum atleta cometer uma saída falsa, outros, instintivamente, tendem a segui-lo e, segundo a regra, qualquer atleta que assim proceda também comete uma saída falsa. Porém, o árbitro de partida poderá

considerar que tal procedimento não foi intencional e, com isso, advertir ou desqualificar somente aquele ou aqueles que, em sua opinião, foram os responsáveis pelo ocorrido. Isso pode resultar em mais de um atleta advertido ou desqualificado. Mas, caso a saída falsa não seja decorrente de algum atleta, nenhuma advertência deverá ser dada e um cartão verde será mostrado a todos os atletas.

Poderá acontecer de um ou mais atletas deixarem os blocos de partida antes do tiro e não serem penalizados. Isso ocorre frequentemente, quando o revólver ‘masca’ (não emite o som, ou mesmo um ruído vindo de fora da pista a ponto de confundir os atletas). Em casos como esse, um cartão verde será mostrado aos participantes.

4.3 Processos Didáticos para as Corridas de Velocidade

Antes de passarmos diretamente aos processos didáticos, gostaríamos de orientar como se constroem os materiais alternativos para as saídas das corridas de velocidade. Com certeza, a maioria de nossas escolas não têm blocos de partida, mas os próprios alunos, numa ação interdisciplinar, podem construí-los durante as aulas de trabalhos manuais. É uma tarefa bastante simples, pois os blocos que sugerimos não possuem a coluna central, a exemplo daquele que foi mostrado na descrição técnica. Basta ter à disposição uma

peça de madeira da largura dos pés e dividi-la em pedaços de 20 centímetros de comprimento. Em seguida, deve-se cortar em uma das extremidades para que elas tenham as superfícies inclinadas (conforme o especificado na p. 28), para o apoio dos pés. Finalmente, basta fazer dois orifícios em cada peça, por onde passarão os pregos ‘mata-burros’ ou vergalhões para fixação no solo. Poderão ser pregadas nas laterais, no lugar dos orifícios, duas ‘orelhinhas’ feitas de latão. Figura xx

Provavelmente, pode ser difícil conseguir uma peça de madeira um pouco mais larga, nesse caso, podem ser usados caibros de 8x4 centímetros, encontrados com maior facilidade. As peças, por sua vez, são preparadas da mesma maneira, porém, uma pequena tábua deve ser pregada nas superfícies inclinadas, constituindo-se num apoio da largura dos pés.

Em substituição ao revólver, sugerimos a ‘matraca’, feita com duas pequenas tábuas, com as dimensões aproximadas de 15x30 centímetros. Unindo as duas peças, são fixadas dobradiças nas extremidades, permitindo que elas se abram e se fechem rapidamente para bater uma na outra, reproduzindo um som semelhante ao tiro do revólver. Para a empunhadura, uma pequena alça de madeira deverá ser pregada na lateral de cada tábua.

3.1 Formas de atividades básicas para as saídas e corridas de velocidade

Conforme o enunciado, sendo a corrida atlética de velocidade uma prova técnica e precisa, o velocista, em busca do objetivo de correr cada vez mais rápido, se vê atrelado a uma determinada execução gestual, exatamente aquela considerada a mais eficiente do ponto de vista da mecânica do movimento humano devendo, ainda, se sujeitar às normas regulamentares.

Já as crianças, diferentemente, durante uma corrida rápida, nas brincadeiras do recreio escolar, não têm a mínima preocupação com a maneira como desenvolvê-la. Dessa forma, inserida no contexto de ser criança, a prática é a mais pura e legítima expressão da atividade natural, contando sempre com a presença do elemento lúdico.

Estamos plenamente de acordo com Rolin e Garcia (2004), quando preconizam sabiamente que a corrida nas aulas de Educação Física não deve apenas fazer apelo à função natural de correr nem se orientar exclusivamente pelos parâmetros do alto rendimento. Devemos buscar na corrida do recreio, sua dimensão lúdica e, na corrida atlética, seus aspectos técnicos mais marcantes.

No ensino das corridas de velocidade, a reação e a aceleração devem ser priorizadas nas idades compreendidas

entre 7 e 12 anos. Contudo, a fase de reação é aquela em que o professor mais deve investir na unidade didática da corrida de velocidade. Embora na saída de todas as corridas haja uma reação simples em resposta a um estímulo acústico, na execução dessa fase devemos, gradualmente, explorar reações mais complexas e estímulos táteis e visuais.

Deve-se ter em mente que o maior objetivo das atividades básicas propostas para as corridas de velocidade é explorar a rápida reação nervosa a um estímulo qualquer e, ainda, permitir a execução de pequenos deslocamentos velozes, unindo, com isso, fases de reação e aceleração sem a mínima preocupação com elementos técnicos. Nossa pretensão é que, ao atingir os 12 anos de idade, o aluno já tenha condições de praticar uma saída, obedecendo ao comando regulamentar. Sempre que possível, o professor de Educação Física deve promover uma atividade interdisciplinar após inteirar-se de quais os assuntos estão sendo abordados nas demais disciplinas curriculares. Apelando para sua criatividade, faça uso desses conteúdos na promoção de didática, consolidando, ao mesmo tempo, os objetivos principais de sua aula e os conhecimentos dos alunos sobre essas matérias. Dessa forma, quando, por exemplo, na disciplina Geografia os alunos estiverem estudando sobre as capitais e estados brasileiros (ou do estrangeiro, de acordo com a série em questão), o professor

elabora formas jogadas, versando sobre determinado tema, propondo aos alunos que só vale a saída quando, entre as várias cidades citadas, for dito o nome de uma capital de um determinado estado do Nordeste do Brasil.

4.3.1.1 Cara ou coroa

Os alunos são igualmente em duas turmas, alinhadas lateralmente, uma defronte à outra, e distantes aproximadamente dois metros. Uma delas receberá a denominação de *'cara'*, e a outra, *'coroa'*.

Assim que o professor disser, por exemplo, *'cara'*, tal equipe será a pegadora e todos da outra equipe *'coroa'*, imediatamente, darão meia volta para correrem rápido; na tentativa de cruzarem uma linha situada na retaguarda, a aproximadamente dez metros (o pique), antes de serem tocados.

Defensores da causa de que os alunos que erram não devem ser punidos com a inatividade, sugerimos que a cada rodada o professor conte quantos foram os tocados, para que o jogo tenha continuidade com todos eles. No final, vencerá a equipe que obtiver o maior número de tocados.

Variações:

- a) Além da formação inicial descrita, passar a usar outras formas, nas quais os alunos possam se posicionar assentados de frente, ou de

- costas, deitados em decúbito ventral ou dorsal etc. No lugar de sua voz, o professor pode usar dois apitos com sons diferentes, para que cada um deles identifique uma equipe;
- b) Será combinado, por exemplo, que o número nove representará uma equipe e o dez, a outra. Iniciando a atividade, o professor vai contando pausadamente *'um, dois, três...'*, verificando a padronização ordinal e, repentinamente, mudando ou não a entonação da voz dirá *'dez (ou nove)'*; a fim de dar início à fuga, à perseguição;
- c) Cada aluno de uma equipe poderá formar dupla com o que está à sua frente, da outra equipe (assim teremos o 1 com o 2, 3 com o 4 e assim por diante). Tendo dito o número 3, por exemplo, este será o pegador e o quatro o fugitivo;
- d) Com um pequeno cubo de madeira nas mãos, pintado em dois lados opostos com uma mesma cor e, nos outros dois, com uma cor diferente, para que cada uma das cores represente as equipes, o professor o joga para o alto e após ter parado no chão, a cor que ficou por cima corresponderá à equipe pegadora;
- e) Outro cubo é pintado em cada um dos seus lados com uma cor diferente, sendo que uma delas representa as equipes. Caso, após ter parado, a cor que ficou para cima não corres-

ponda a nenhuma das equipes, todos deverão permanecer imóveis. Nesse caso, os pontos perdidos serão de acordo com o número de alunos que se movimentaram. O professor, atendendo à sua criatividade, poderá bolar tantas outras atividades, quando, nessa primeira, perceber que o modo simples para alunos mais novos passou através da variação para uma complexidade maior, para atender alunos mais experientes, e assim por diante.

4.3.1.2 Carrossel

Alunos formando um círculo de frente para o interior, afastados aproximadamente um metro um do outro, segurando à frente um bastão na vertical (cabo de vassoura, por exemplo) apoiado no chão. Será combinado que, toda vez que o professor disser *‘esquerda’*, cada um deixará o bastão e, deslocando-se velozmente para esse lado, irá segurar o do companheiro imediatamente ao lado, impedindo que este caia. Vale a mesma coisa para a direita.

Variações:

- a) Em forma de jogo recreativo, a turma pode ser dividida em dois ou mais círculos, riscados no chão com diâmetros iguais;
- b) Para aumentar o grau de dificuldade, além do

comando, *‘esquerda’*, poderá ser dito ainda *‘colombo’*, quando o objetivo seja volver para a esquerda. Para o outro lado: *‘direita’* ou *‘colombo’*;

- c) Incrementando ainda mais o grau de dificuldade, outras palavras podem ser incluídas, até mesmo aumentando o raio dos círculos;
- d) Explorando também a reação aos estímulos visuais, o professor, posicionado num local visível a todos, mostra quantos dedos da mão estão estendidos. A quantidade ímpar de dedos levantados representa uma equipe e a par, outra;
- e) De uma forma mais complexa, o professor poderá orquestrar uma combinação de estímulos podendo esses ser visuais ou sonoros.

A cada comando será computado o número de bastões que cada equipe deixou cair, vencendo, no final, a equipe que tiver errado menos.

Observação: o professor, além de computar o número de bastões que cada equipe deixou cair, deve ficar atento para não permitir que os alunos se adiantem na tentativa de diminuir o raio do círculo, para facilitarem a tarefa.

4.3.1.3 Fique esperto

Grupo de cinco alunos, onde cada um deles recebe determinado número, como referência. Em afastamento anteroposterior das pernas, atrás de uma linha de partida,

prontos para entrar em ação. Assim que o professor disser aleatoriamente um desses números, o aluno correspondente parte imediatamente, acelerando mais alguns metros até determinada linha.

Variação:

- a) Para uma resposta a um estímulo visual, o professor se posiciona lateralmente à frente, mostrando papeletas numeradas. Numa delas pode estar escrito apenas um número, em outras, dois, três ou todos eles. Na exploração da reação ao estímulo tátil, o professor fica atrás dos alunos e toca nas costas, ora de um, ora de outro, ou até em dois ao mesmo tempo. Aumentando o grau de complexidade, poderá ser emitido, a qualquer momento, um dos três estímulos. Nesse caso, o professor deverá ficar atrás dos alunos e contar com o auxílio do colaborador à frente, para que seja possível incluir no repertório, também, a exploração da reação aos estímulos visuais.

4.3.1.4 Nunca três

Alunos em dupla, com as mãos dadas, dispostos em um grande círculo ou casualmente num espaço delimitado. Dois deles ficarão separados à parte, sendo um o pegador e o outro, o perseguido. Para se livrar, esse último corre para segurar a mão de um componente de qualquer dupla, transferindo a

condição de perseguidor para o aluno da extremidade oposta. Porém, se o perseguido é tocado antes, a situação se inverte.

4.3.1.5 Coelhinho: saia da toca

É formado um grande círculo com os alunos agrupados em três, sendo que dois deles se encontram de frente, com os braços estendidos, para que as mãos possam apoiar nos ombros um do outro. Um terceiro aluno se encontra na 'toca', entre os braços dos dois, e no meio do círculo, outro aluno está posicionado isoladamente. Este, por sua vez, ao sinal do professor, irá procurar ocupar uma 'toca' qualquer, que foi obrigatoriamente abandonada. Aquele que sobrar irá para o centro do círculo.

4.3.1.6 Amigos

Num espaço delimitado, os alunos efetuam uma corrida lenta, sem direção definida e, assim que o professor disser determinado número, os alunos agrupam-se aleatoriamente, se abraçando ou se segurando com as mãos, em quantidade igual ao proferido. Aquele (ou aqueles) que não atender(em) à formação solicitada, ou a fizer(em) por último, terão um ponto negativo anotado pelo professor que, por sua vez, ao final, deverá verificar quem não perdeu ponto.

Variação:

- a) No lugar dos números, toda vez em que o professor disser, por exemplo, o nome de determinada capital de um estado do Brasil, aglutinam-se dois alunos, o nome de um estado, três alunos, e assim por diante, usando, também, regiões estrangeiras, em classes mais adiantadas. Dividir a turma para que se agrupem apenas membros de uma mesma equipe.

4.3.1.7 Guarda de trânsito

Atuando como um guarda de trânsito, o professor, através de comandos sonoros, dirá: corrida rápida para frente, parar, corrida lenta, para a esquerda, assentar, corrida de costas, para a direita etc.

Variação:

- a) Substituindo a voz, o professor pode utilizar um apito e, ainda, em resposta a um estímulo visual, indicar a forma de deslocamento com as mãos.

4.3.1.8 Barra manteiga

Escolares dispostos um ao lado do outro, atrás de uma linha, formarão duas equipes distantes a aproximadamente 25 metros uma da outra.

Para iniciar o jogo, determinado aluno de uma das equipes, indo até o outro lado, passará suavemente a palma de suas mãos sobre a palma das mãos dos *'adversários'* que se encontram com os braços estendidos para frente. Repentinamente, dará um *'tapinha'* na mão do escolhido e, imediatamente, voltará correndo até sua linha, evitando ser tocado antes que chegue até ela. A brincadeira continua com aquele que recebeu tal *'tapinha'*. Em forma de jogo, realizando o mesmo número de tentativas, vence a equipe que conseguir tocar o maior número de *'adversários'*.

4.3.1.9 Quem vai sobrar?

Alunos de costas para o professor, atrás de uma linha, a certa distância. Sem que percebam, o professor espalhará, casualmente, alguns arcos pelo chão, um a menos que a quantidade de alunos. Ao sinal do professor, cada um corre o mais rápido que conseguir, para ocupar qualquer um dos arcos. Quem sobrar sai da brincadeira, e o professor retira um arco para que ela continue. Quando restar apenas um arco e dois alunos, vence aquele que ocupá-lo primeiro.

Essa atividade também poderá ser feita com os alunos divididos em turmas, sem que ocorra a eliminação, e aquele que sobrar fará com que sua equipe perca um ponto. Por exemplo, havendo uma divisão de quatro equipes, jogarão

duas por vez. Assim, a equipe vencedora entre A e B disputará com a vencedora entre C e D, para determinar o primeiro e segundo lugar. Os perdedores competirão definindo as colocações subsequentes.

4.3.1.10 Pelos quatro cantos

Em cada um dos quatro cantos de um quadrado (com aproximadamente 10 metros de lado) é delimitado um espaço para comportar, no início do jogo, uma mesma equipe, onde cada membro recebe uma numeração. Como são quatro equipes, vai haver quatro alunos com o número 1, quatro com o número 2 etc.

Assim que professor disser um número qualquer, os quatro correspondentes (um de cada equipe), o mais rápido possível, irão procurar ocupar os cantos seguintes. O primeiro que chegar marca um ponto para sua equipe. Vence aquela a equipe que, no final de várias rodadas, somar o maior número de pontos.

4.3.1.11 Arranca o rabinho

Essa atividade, trazida até nós pelos mórmons americanos, é bastante divertida e dinâmica e auxilia bastante na exploração do tempo de reação e velocidade

de deslocamento dos alunos.

A turma é dividida em duas equipes que, por sua vez, deverão ser identificadas pela cor do *'rabinho'* (uma fitinha) fixado na parte de trás no short. O objetivo é marcar um gol na equipe adversária e essa, para impedir, deve tentar arrancar o *'rabinho'* ou tomar a bola de quem a possui. Perdeu a fitinha, perde também a posse da bola, e o jogo reinicia-se com a outra equipe. O professor não deve permitir que a fitinha seja retirada antes da posse ou após a bola ter saído das mãos do condutor e, ainda, até que todos estejam com seus *'rabinhos'* devidamente colocados.

Variação:

- a) Na sua forma mais simples, cada gol vale um ponto, mas pode-se determinar que a bola deva ser arremessada somente de fora da área ou apenas dentro dela. Ainda que o gol possa ser assinado apenas por determinados alunos, ou ainda, que tenha valores diferentes. Por exemplo, no curso de Educação Física em que lecionávamos, a turma era mista e o gol das moças valia três pontos, enquanto o dos rapazes (quando permitido), apenas um.

4.3.1.12 Antevendo o ensino da saída das corridas de velocidade

Embora sendo da opinião de que não é recomendável o uso dos blocos de partida para alunos com até 12 anos,

sugerimos que eles devam aprender a responder aos comandos regulamentares de *‘aos seus lugares’*, *‘prontos’*, e ao estímulo acústico a seguir, porém posicionando-se de pé.

Assim, o grupo de alunos que vai atuar, aguarda atento, um pouco atrás da linha de partida. Ao comando de *‘aos seus lugares’*, avançam para que cada um se posicione em afastamento anterior dos pés, com o de impulsão bem junto da linha de partida e o peso do corpo distribuído igualmente entre eles, numa atitude descontraída.

No *‘prontos’*, inclinam o tronco para frente, flexionando um pouco a perna de impulsão, para que o peso do corpo recaia sobre ela. Nesse momento, foi criada a condição favorável para uma boa saída, devido ao tensionamento do corpo, semelhante à uma mola. Imóveis, em total concentração, olhando sempre à frente, aguardam pelo *‘já’*, para que, no menor tempo de reação possível, partam velozes até a meta estabelecida.

4.3.2 Atividades Específicas para as Saídas e Corridas de Velocidade

Nas atividades básicas voltadas para as corridas de velocidade, além dos estímulos acústicos (o que mais importa às saídas), foram utilizados também os visuais e

táteis na exploração das mais diversas formas de reação. Predominantemente através dos pequenos jogos, essa reação nervosa, na maioria dos casos, foi seguida por um deslocamento rápido, ocorrendo, assim, a junção da velocidade de reação com a fase de aceleração. Experimentando diversas formas de iniciar uma corrida, o escolar, com até 12 anos de idade, tem a oportunidade de aprender a partida de pé, porém adaptada para que ele possa obedecer ao comando oficial para as saídas de blocos.

O objetivo das atividades específicas é proporcionar aos alunos das duas últimas séries do ensino fundamental, em condições normais, com 13 e 14 anos respectivamente, o aprendizado das saídas de blocos e os princípios da técnica das corridas de velocidade.

Os benefícios da técnica de corrida não são exclusividade do atletismo e, objetivando aumentar a motivação para a prática das atividades específicas, em que as formas não são puramente lúdicas e não proporcionam uma considerável quantidade de jogos e exercícios lúdicos, a exemplo das atividades básicas, o professor deve ser convincente. Deve esclarecer, por exemplo, aos alunos amantes do futebol, que entre dois jogadores que possuem teoricamente a mesma velocidade, aquele que desenvolveu melhor uma técnica de corrida conseguirá levar vantagem ao chegar primeiro numa bola lançada em profundidade, num espaço vazio.

As atividades seguintes têm como objetivo adaptar os alunos às saídas baixas, primeiramente sem os blocos para, finalmente, aprenderem como ajustá-los e, neles, se posicionarem corretamente de acordo com as características individuais.

4.3.2.1 O desequilíbrio do soldadinho

O primeiro aluno de pé deverá permanecer como um soldado em posição de sentido, com o corpo rígido. Nessa mesma posição, deverá deixar-se desequilibrar o máximo possível para frente, com a elevação dos calcanhares. No momento em que não conseguir inclinar-se mais, deverá dar início à aceleração, correndo o mais rápido possível, por aproximadamente 20 metros.

Esse exercício é muito válido por ajudar a determinar qual a perna de impulsão que, naturalmente, sempre é a segunda a se deslocar para a primeira passada.

4.3.2.2 Efeito dominó

Os alunos devem estar divididos em grupos de cinco (preferencialmente), perfilados lateralmente.

No momento em que o aluno posicionado à direita executar seu segundo passo após a inclinação para frente, o segundo,

já desequilibrado, deverá executar seu primeiro, e assim por diante, como num efeito dominó.

4.3.2.3 Saída partindo da posição em decúbito ventral

Alunos divididos em grupos de cinco, de preferência sobre um gramado.

Ao comando de *‘aos seus lugares’*, posicionam-se deitados um ao lado do outro, em decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão, ao lado do corpo.

No *‘prontos’*, flexionam a perna de impulsão apoiando o pé à frente, com a perna flexionada adotando uma posição semelhante à saída baixa.

Após o som de *‘pá’*, reproduzido pela matraca, partem velozes correndo até a meta (distante de 20 até 30 metros à frente).

4.3.2.4 Saída a partir da posição, assentado nos calcanhares

Após o comando de *‘aos seus lugares’*, os alunos assentam-se nos calcanhares e, ao comando de *‘prontos’*, levam a perna de impulsão à frente, a fim de ficarem na posição de saída baixa, para saírem velozmente, em seguida, após o *‘tiro’*.

4.3.2.5 Saída da posição de cinco apoios sem os blocos

Quando o professor disser *‘aos seus lugares’*, os alunos adotam a posição de cinco apoios, mas ainda sem os blocos.

Ao comando de *‘prontos’*, tiram o joelho da perna da frente do solo, elevando ao mesmo tempo o quadril e, sem seguida, aguardam imóveis a ordem de saída, para correrem o mais rápido possível até a linha de chegada, situada 20 a 30 metros adiante.

4.3.2.6 Saída de blocos formados com os pés

Alunos em duplas, metade deles assentados com uma das pernas estendida e a outra flexionada, com os pés em dorso-flexão, de modo a servirem de blocos de saída alternativos para os colegas.

Ao comando de *‘prontos’*, tiram o joelho da perna da frente do solo, elevando ao mesmo tempo o quadril e, em seguida, aguardam imóveis a ordem de saída, para correrem o mais rápido possível até a linha de chegada, situada 20 a 30 metros adiante.

4.3.2.7 Saída oficial utilizando blocos

Finalmente, a saída baixa com os blocos de partida e o

comando oficial *‘às suas marcas’*, *‘prontos’*, e o *‘tiro’* de largada.

Para auxiliar no processo do desenvolvimento da corrida em geral, os educadores de corrida ou exercícios condicionantes são de fundamental importância, uma vez que estes sugerem o posicionamento ideal do corpo, a correta movimentação dos braços, pernas e o apoio dos pés, favorecendo a assimilação da técnica de correr bem. Existe uma grande variedade deles que fazem parte do cotidiano de um atleta, especialmente no que diz respeito aos velocistas, da iniciação ao alto nível, utilizados normalmente na complementação da atividade preliminar (aquecimento). Em cada um deles, os praticantes deslocam cerca de dez metros e retornam andando organizados em fila, pela lateral, para a próxima execução, ao mesmo tempo em que se recuperam do esforço físico. Todo o processo toma poucos minutos.

Todos são de grande utilidade, mas para não sermos por demais extensos, descreveremos apenas quatro deles, considerados básicos, de fácil e agradável execução, com a sugestão de que sejam incluídos numa aula de Educação Física, seja ela voltada para o próprio Atletismo ou mesmo como complementação do aquecimento em outras modalidades esportivas. São eles: elevação alternada dos joelhos, elevação alternada dos calcanhares, saltitamento sem fletir o joelho e saltitamento de uma perna para outra.

4.3.2.8 Elevação anterior e alternada dos joelhos (para o balanço anterior)

Na elevação alternada dos joelhos, a progressão que se faz dando uma ênfase ao movimento rítmico pode ser marchando ou correndo lentamente. Assim, ao mesmo tempo em que a perna de impulso é estendida, a livre é elevada à frente com o joelho flexionado, coxa atingindo a posição horizontal com relação ao plano do solo e o pé em dorso-flexão (dedos do pé elevados).

A ação dinâmica em cada impulsão determina a postura alta e alinhada do corpo, nomeadamente uma boa colocação do conjunto quadril-tronco, auxiliando na execução do balanço à frente. Os braços devem trabalhar com energia, imitando o movimento da corrida, sempre em perfeita sintonia com as pernas.

4.3.2.9 Elevação atrás e alternada dos calcanhares

Mediante uma corrida lenta, os joelhos se flexionam para permitir que os calcanhares se elevem alternadamente atrás, até tocarem nos glúteos (evite arrastar os pés no chão).

Esse exercício auxilia na aceleração da recuperação da passada, por meio de uma dinâmica de ação dos músculos posteriores da coxa.

Observação: a junção dos dois exercícios citados determina uma passada circular, através da recuperação e do balanço à frente.

4.3.2.10 Saltitamento com a mínima flexão dos joelhos

Esse educativo de corrida consiste num deslocamento através de saltitos curtos e rápidos em duplo apoio, com ligeira elevação alternada dos joelhos.

Devido ao fato do joelho não fletir (ou fletir o mínimo), a ação da impulsão incide com ênfase sobre a articulação tibiotársica, desenvolvendo grande reatividade dos apoios no solo, através de ações de ressalto bastante dinâmicas.

4.3.2.11 Saltitamento de um pé para o outro

Na execução desse exercício, ao mesmo tempo em que se realiza um pequeno saltito ritmado com uma perna, a outra é elevada e flexionada. Pode ser feito com pequena amplitude e pouca elevação do joelho da perna livre (e vice-versa).

Também conhecido popularmente como *‘passar na floresta’*, é uma atividade bastante agradável e ritmada. Tanto é verdade, que podemos notar as crianças desenvolvendo-a na sua forma mais simples em volta dos

coretos das pequenas cidades do interior, naturalmente sem qualquer orientação, seguindo o ritmo da banda.

Uma variação do '*passar na floresta*' é estender a perna após a sua elevação à frente e baixá-la numa ação de *griffé* e de cima para baixo e da frente para trás. Esse exercício é largamente utilizado pelos barreiristas e comumente chamado de '*mata barata*'.

As atividades seguintes também contribuem para o processo de aperfeiçoamento técnico, e ainda no desenvolvimento da velocidade, uma vez que esses dois fatores estão inter-relacionados.

5 As Corridas com Barreiras

Se comparada com algumas outras provas do Atletismo já praticadas na antiga Grécia, as corridas com barreiras podem ser consideradas uma especialidade relativamente recente.

Existe registro de que estudantes universitários britânicos, há mais de um século, decidiram fazer algo diferente e, assim, passaram a praticar corridas sobre obstáculos, aproveitando as cercas utilizadas para a criação de ovelhas (JONATH, 1983). Em uma delas, a altura dos obstáculos era de 3,5 pés (1,067 metros), colocados com intervalos de 10 jardas (9,14 metros) entre eles, para um percurso de 120 jardas (110 metros), exatamente como são hoje as medidas da atual corrida dos 110 metros com barreiras.

De início, os obstáculos eram fixos no chão, ocupando toda a largura da pista para serem transpostos coletivamente. Mais tarde, passaram a ser individuais, mas construídos semelhantemente a um cavalete e que, da mesma forma que os anteriores, quando colididos, causavam ferimentos e graves lesões ao derrubarem os competidores.

As técnicas de passagem eram as mais diversas e bizarras, e por motivos óbvios os atletas mais saltavam os obstáculos do que corriam, não havendo assim uma evolução técnica. Gradativamente, novas ideias foram surgindo até que,

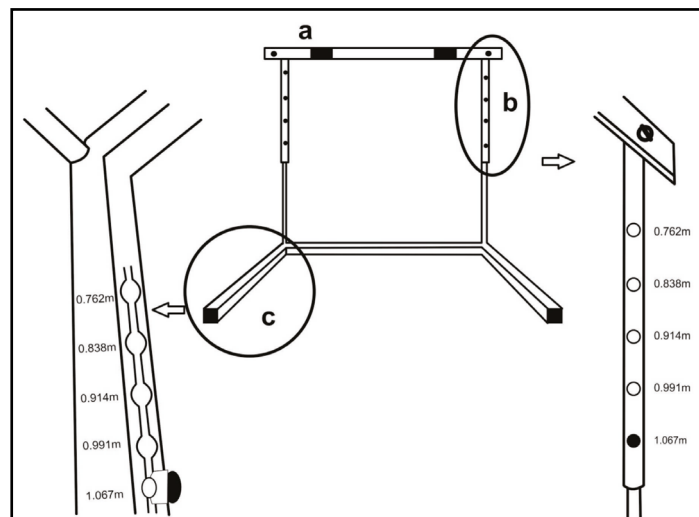
finalmente, em 1935, foi idealizada uma barreira mais leve, em forma de um L invertido que, ao ser tocada com um pouco mais de força, caía ao solo e não o competidor. Essa novidade foi a chave para o desenvolvimento técnico da prova, pois confiantes de que agora havia mais segurança, os corredores já não saltavam as barreiras como antes e o resultado passou a ser uma corrida cada vez mais veloz.

Atendendo ao regulamento oficial da IAAF, atualmente a barreira deve constar de duas bases e duas hastes, construídas de metal ou outro material adequado, para sustentar uma barra transversal superior, que pode ser de madeira ou de um plástico especial como é atualmente, formando um quadro retangular. A quina da barra transversal superior é arredondada, a fim de evitar ferimentos decorrentes de um impacto, e deve ter no máximo 1,20 metros para ocupar toda a largura de uma raia, sem encostar-se à barreira ao lado.

A barreira é estruturada de tal forma que, para derrubá-la, **é necessária uma força**, pelo menos, igual ao peso de 3,6 quilogramas aplicada no centro da borda de cima da barra superior. Para isso, são colocados contrapesos nas bases, para serem ajustados de acordo com altura das barreiras, mantendo, assim, a força necessária para sua queda. Vale ressaltar que o peso total da barreira não deve ser inferior a 10 quilogramas.

Cada barreira é colocada na pista de modo que suas bases, que devem medir no máximo 70 centímetros, fiquem voltadas para o lado em que o competidor se aproxima, exatamente para permitir que ela caia, e não o competidor, quando tocada com maior intensidade, como podemos analisar na Figura 5.0.

Figura 5.0 - Barreira oficial: a) Barra transversal superior; b) Hastes com pinos reguladores de alturas; c) Bases da barreira e contrapesos.



Fonte: Elaboração própria

5.1 Distâncias Padrão das Corridas com Barreiras

Nas competições, o atleta é obrigado a transpor dez barreiras colocadas dentro de sua respectiva raia, conforme o especificado no Quadro 2.

Quadro 2 - Barreiras dentro da raia

Naipes e Distância das Provas	Altura das Barreiras	Distância da Linha de Saída até a 1ª Barreira	Distância entre Barreiras	Distância da Última Barreira à Linha de Chegada
Masculino				
110 metros	1,067m	13,72m	9,14m	14,02m
400 metros	0,914m	45,00m	35,00m	40,00m
Feminino				
100 metros	0,840m	13,00m	8,50m	10,50m
400 metros	0,762m	45,00m	35,00m	40,00m

Fonte: IAAF - Regras de Competição - 2014/2015

Portanto, o número de barreiras é o mesmo para todas as provas, variando apenas a distância a ser percorrida, a altura das barreiras, a distância entre a linha de partida até a primeira barreira, o intervalo existente entre as barreiras e a distância da última barreira à linha de chegada.

5.2 Técnicas das Corridas com Barreiras

A prova com barreiras é uma corrida de velocidade muito rigorosa, pois o atleta é obrigado a desenvolver o ajuste do número, do comprimento e do ritmo das passadas às distâncias prescritas no regulamento que rege o Atletismo. Assim como uma corrida rasa deve ser desenvolvida com fluência, de forma contínua e ritmada, sem desajuste e de acordo com a distância da corrida e altura das barreiras, a técnica desempenha um papel diferente.

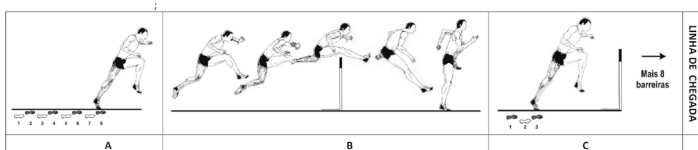
Primeiro, faremos uma abordagem um pouco mais detalhada dos 110 metros com barreiras, quando, de forma geral, será esclarecido quase tudo a respeito dessa modalidade de corrida. Deixaremos para o final, os 100 e 400 metros, citando apenas seus pormenores específicos.

5.2.1 Os 110 Metros com Barreiras

Além de ser considerada uma das mais bonitas e vibrantes provas do Atletismo, os 100 metros com barreiras é a modalidade que está entre as mais difíceis do gênero, do ponto de vista técnico, devido à altura das barreiras. Além de uma morfologia adequada (estatura em torno de 1,83 metros e pernas compridas), ela exige várias qualidades bem desenvolvidas dos atletas, sendo a velocidade, aliada à melhor técnica de passagem, fatores preponderantes e determinantes.

A exemplo das demais distâncias, numa corrida de 110 metros com barreiras, são observadas as seguintes fases técnicas: a saída e a corrida até o ponto de impulsão antes da primeira barreira; a transposição da primeira barreira; corridas entre as barreiras transposições e corrida da última barreira até a linha de chegada, como está explicitado na Figura 5.1.

Figura 5.1 - Sequência completa de uma corrida de 110 metros com barreiras: A) Saída e corrida até o ponto de impulsão antes da primeira barreira; B) Transposição da primeira barreira; C) Corrida entre as barreiras restantes e transposições; D) Corrida da última barreira até a chegada.



Fonte: Elaboração própria

5.2.1.1. Saída e corrida até o ponto de impulsão, antes da primeira barreira

A saída para uma prova de 110 metros com barreira é semelhante à utilizada nas corridas rasas de velocidade, e como elas já foram detalhadas, não se fazem necessários novos esclarecimentos, apenas destacando que o pé de

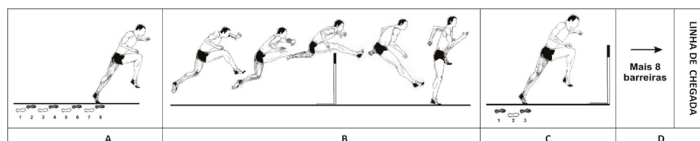
impulsão, da mesma forma, deve ser colocado no apoio anterior do bloco de partida. Como já vimos, a distância que separa a saída até a primeira barreira é de 13.72 metros.

Porém, nesse espaço tão curto, é preciso uma grande capacidade de aceleração para desenvolver a maior velocidade possível, o que é de suma importância, pois, já entre as barreiras, não há grandes possibilidades de aumentá-la.

Além de velozes, as passadas devem ser regulares, com aumento gradual da amplitude da primeira até a penúltima delas. Na última volta, deve-se diminuir um pouco para atingir, com exatidão, uma determinada marca (denominada, por nós, como ponto de impulsão), onde será realizado o impulso para a abordagem da primeira barreira.

Assim, a maioria dos especialistas utiliza, em linhas gerais, uma distância próxima de 11,70 metros para executar oito passadas do bloco de partida até o citado ponto de impulsão, como podemos ver na Figura 5.1.A e no Quadro 3.

Figura 5.1.A - Número ideal de passadas da saída à impulsão, para a transposição da primeira barreira numa corrida de 110 metros.



Fonte: Elaboração própria

Portanto, todos os atletas, mesmo os talentosos, mas ainda iniciantes, devem executar oito passadas para abordar a primeira barreira, podendo apenas variar um pouco a amplitude destas. Porém, o que não é muito comum é que alguns poucos atletas, bastante velozes e de estatura elevada, encontrem dificuldades para realizar as oito passadas consideradas ideais. Por isso, eles invertem a posição das pernas no bloco de partida, colocando o pé de impulso atrás, a fim de chegar ao ponto de impulsão antes da primeira barreira, com esse mesmo pé, após executar apenas sete passadas.

Quadro 3 - Amplitude das passadas até a primeira barreira, em uma corrida de 110 metros, tomando como padrão um atleta de alto nível

Sequência das Passadas	Amplitude das Passadas (em metros)	Distância Cumulativa das Passadas (em metros)
1ª passada	0,60	0,60
2ª passada	1,10	1,70
3ª passada	1,35	3,05
4ª passada	1,50	4,55
5ª passada	1,65	6,20
6ª passada	1,80	8,00
7ª passada	1,90	9,90
8ª passada	1,80	11,70
Do ponto de impulsão à 1ª barreira	2,02	13,72

Fonte: Adaptado de Schmolisck (1992)

5.2.1.2. A Transposição da Primeira Barreira

Embora a técnica de transposição seja comum às dez barreiras, faremos, inicialmente, uma explanação, mencionando apenas a primeira passagem, cujo objetivo é facilitar as explicações e o raciocínio do leitor. Até mesmo porque, como já sabemos a distância da saída à primeira barreira não é a mesma que entre as outras nove restantes, o que determina um número de

passadas diferente para os dois casos.

Para uma melhor compreensão, consideramos por bem subdividir a fase da transposição e, assim, temos: impulsão e ataque da primeira barreira, transposição em si e recuperação.

5.2.1.2.1. Impulsão e ataque da primeira barreira

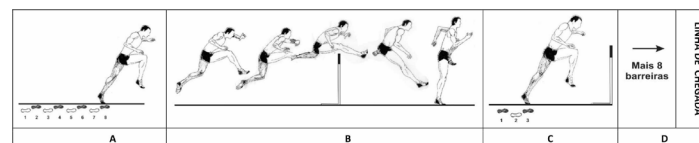
Visando facilitar a descrição e o entendimento lógico do leitor, tomaremos a perna esquerda como referência para a impulsão, a qual, nas corridas com barreiras, passará a ser chamada de perna de impulsão ou rebote. A perna direita será então denominada de perna de ataque ou livre.

Na complementação da oitava passada, o pé esquerdo fará o apoio à frente sobre o ponto de impulsão e, muito rapidamente, já no apoio atrás, será iniciada a impulsão para a realização da nona passada (que corresponderá exatamente à transposição da primeira barreira). No final da impulsão, as articulações do tornozelo e do joelho, além do quadril, apresentarão total extensão. A perna de ataque foi elevada, flexionada rapidamente à frente, até que sua coxa tenha atingido o plano horizontal com relação ao solo, e o tronco tenha tomado uma posição mais alta. A impulsão deverá ser feita mais para frente do que para cima, determinando que a barreira seja transposta sem um salto pronunciado.

A seguir, vem o ataque à barreira, que teve início quando a perna de impulsão abandonou o solo e começou a se elevar, flexionando o joelho que, a partir de então, vai-se afastando paulatinamente para a lateral. Enquanto isso, a perna livre (no nosso caso, a da direita), que subiu flexionada durante a impulsão, vai-se estendendo e oscilando retilineamente na direção da barreira, e o tronco, ao mesmo tempo, vai-se dobrando gradualmente sobre a coxa.

O braço direito, por sua vez, que vinha na posição normal de corrida, recua, bloqueando o cotovelo atrás, um pouco elevado lateralmente, auxiliando na manutenção do equilíbrio. Atendendo a um estilo pessoal, o braço esquerdo vai à frente e abaixo, como se a mão fosse tocar a ponta do pé da perna de ataque, ajudando na flexão do tronco. Há atletas que lançam simultaneamente os dois braços para frente, conforme Figura 5.1.B1.

Figura 5.1.B1 - impulsão e ataque da primeira barreira



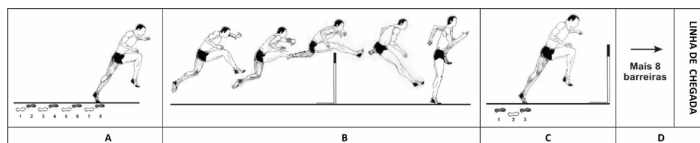
Fonte: Elaboração própria

5.2.1.2.3 Transposição em si da primeira barreira

A transposição da barreira em si começa quando a perna de ataque, estendida, tem seu pé em dorso-flexão e é colocado sobre, e bem rente, à barra transversal superior da barreira. Nesse instante, o tronco deverá estar bastante dobrado para frente e o eixo dos ombros paralelo em relação à barreira. A perna de rebote continuará deslizando, acompanhando a trajetória aérea do corpo, com o joelho cada vez mais flexionado, dirigindo-se para a lateral.

Na continuidade, a perna de ataque, após fazer a transposição, ainda estendida, começa a descer, quando a perna de rebote, voltada acentuadamente para a lateral, tem a parte interna da coxa paralela à barreira, com o joelho flexionado próximo de 90°. A perna de ataque continuará a descer e a de rebote, agora com o pé passando pela barreira, começará a girar o joelho para cima e para frente, conforme é mostrado na Figura 5.1.B2.

Figura 5.1.B2 - Transposição em si da primeira barreira



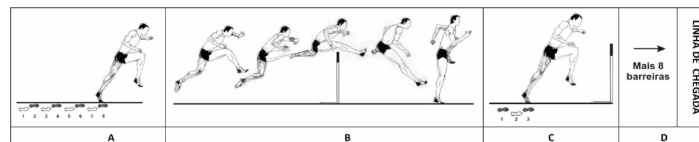
Fonte: Elaboração própria

5.2.1.2.4. Recuperação

Já livre da barreira, o corredor não deverá deixar a perna de ataque ainda estendida, deve puxá-la **rápido e ativar** seu pé em direção ao solo, de cima para baixo e da frente para trás. Essa ação, além de proporcionar uma diminuição do tempo da fase aérea, permitirá o ajuste ideal para que seja possível manter o ritmo e atacar bem a próxima barreira. Aos poucos, o tronco vai voltando à posição de uma corrida de velocidade.

O pé da perna de ataque chegará ao solo através do seu terço anterior, e tal contato deverá ser breve, a fim de gerar uma primeira passada agressiva. Nesse instante, o tronco vai adquirir uma posição verticalizada e os braços entrarão na sintonia da corrida. A perna de rebote estará terminando seu giro para o alto e para frente, visando colocar-se em posição propícia para a primeira passada, enquanto o olhar já se encontrará dirigido para a próxima barreira, conforme é mostrado na Figura 5.1.B3.

Figura 5.1.B3 - Recuperação



Fonte: Elaboração própria

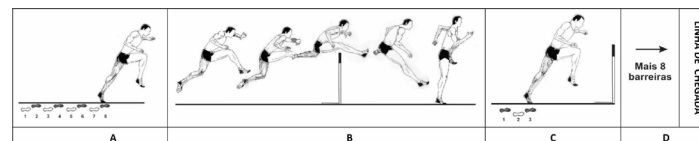
5.2.1.3. Corrida entre barreiras e transposições

Relembramos que nos 110 metros, da saída à primeira barreira, o atleta terá uma distância de 13.72 metros para desenvolver oito passadas, mais o ataque desta. A partir daí, as demais barreiras serão colocadas equidistantes 9.14 metros, o que vai determinar, nesse caso, um número menor de passadas.

Com a chegada do pé de ataque ao solo (considerando a perna direita), após a transposição da primeira barreira (mencionada, mais uma vez, para seguir uma sequência lógica), serão realizadas três passadas até o ponto de impulsão, antes da segunda barreira. Em seguida, no que corresponde à quarta passada, acontecerá a transposição dessa segunda barreira, da mesma forma que foi descrita para a primeira. Essa mesma técnica de transposição será observada nas oito barreiras restantes, sempre com um número de três passadas entre elas.

Esclarecemos ao caro leitor que, para executar as três passadas entre as barreiras, nos 110 ou 100 metros, a impulsão deverá ser feita com a mesma perna, da primeira à última barreira, como pode ser visto, abaixo, na Figura 5.1.C.

Figura 5.1.C - O ritmo das três passadas entre as barreiras numa corrida de 110 metros



Fonte: Elaboração própria

Executar apenas duas passadas entre as barreiras é simplesmente impraticável. Embora seja possível executar quatro passadas, não é uma boa solução, pois, no final, o corredor terá dado dez passadas a mais, o que significa uma considerável perda de tempo. Por esse motivo, as três passadas, do ponto de vista técnico e do melhor aproveitamento, foi a solução ideal encontrada. Elas possibilitam um ajuste para que o ritmo da corrida não fique prejudicado em função do pequeno espaço entre as barreiras, disponível para o corredor tentar manter a sua velocidade. São sistematicamente desenvolvidas para cobrir o que restou da distância de 9,14 metros, compreendido entre o ponto de recuperação após a barreira anterior até o ponto de impulsão antes da seguinte, com a maior regularidade e eficiência possível conforme especificado Quadro 4.

Quadro 4 - Tamanho médio das três passadas entre as barreiras, numa corrida de 110 metros com barreiras, no padrão de um atleta de alto nível

Sequências das Passadas	Tamanho das Passadas (em metros)	Distâncias cumulativas (em metros)
Segunda metade da transposição, ou seja, da barreira até o ponto de recuperação.	1,40	1,40
1ª passada	1,55	2,95
2ª passada	2,10	5,05
3ª passada	2,00	7,05
Primeira metade da transposição da barreira seguinte, que vai do ponto de impulsão até esta mesma barreira.	2,09	9,14

Fonte: Adaptado de Schmolisck (1992)

5.2.1.4. Corrida da última barreira até a chegada

Da última barreira até a linha de chegada, ainda restam

14,02 metros. Nessa fase final, o barreirista acelera em direção à meta final, mediante passadas vigorosas, aumentando o tamanho e a velocidade das passadas, ao mesmo tempo, para cruzar a linha de chegada, como é feito nas corridas rasas de velocidade, já especificadas anteriormente.

5.2.1.5. Considerações finais sobre a corrida dos 110 metros com barreiras

Uma boa técnica de corrida com barreiras pode ser observada quando a diferença entre o tempo gasto para percorrer a mesma distância, com ou sem barreiras, é o mínimo. Para tanto, existe a necessidade de fazer com que a passada sobre a barreira seja executada quase tão rapidamente quanto a passada de uma corrida rasa. É óbvio que não possuindo a mesma amplitude e com diferenças significativas, a duração do tempo da fase aérea entre uma e outra nunca é a mesma, mas poderia ser bem maior numa corrida com barreiras, se alguns procedimentos não fossem observados.

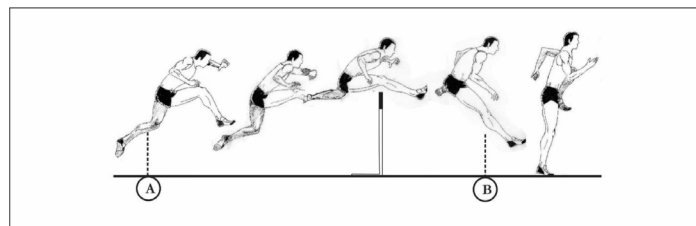
A trajetória do centro de gravidade deverá sofrer alguma alteração sobre a barreira, para ocasionar uma elevação mínima o suficiente para a transposição, retornando rapidamente ao nível de uma corrida rasa. Quanto menos se elevar o centro de gravidade, menos tempo se perde.

As distâncias das barreiras oferecem mais dificuldades ao iniciante do que as alturas. Por isso, é de fundamental importância desenvolver desde cedo uma corrida o mais constante possível, na procura da divisão metódica das passadas (nem curtas e incorretas ou alongadas em excesso), tanto na aceleração para a primeira barreira quanto entre elas. Tal capacidade de ajustamento das passadas deve ser desenvolvida a ponto de se acreditar que o atleta é capaz de correr e transpor as barreiras de olhos vendados.

Diante dessas constatações, uma pequena distância do ponto de impulsão até a barreira não é aconselhável, pois forçaria uma passagem saltada, aumentando a trajetória vertical do centro de gravidade, que conta com uma acentuada perda da velocidade horizontal. Por isso, a distância do ponto de impulsão até a barreira deve ser a maior possível, claro, dentro dos limites da razoabilidade, pois sendo ela demasiadamente distante, existe o risco de atropelar a barreira com graves prejuízos.

Conforme frisado anteriormente, logo após passar pela barreira, o atleta abrevia a passada, puxando rapidamente sua perna de ataque em busca do solo, resultando num ponto de impulsão mais distanciado que o ponto de recuperação da barreira, numa proporção que pode chegar a 2/3 da distância total para a primeira situação, contra 1/3 da segunda, como podemos conferir na Figura 5.2.

Figura 5.2 - Proporções do tamanho da passada na transposição da barreira: A) Aproximadamente 2/3 antes da barreira; B) Aproximadamente 1/3 depois da barreira



Fonte: Elaboração própria

Em termos absolutos, geralmente para atletas de alto nível, o tamanho da passada na transposição da barreira de 110 metros-gira em torno de 3,50 metros. Dessa forma, o ponto de impulsão para o ataque fica entre 1,90 e 2,20 metros antes da barreira e o ponto de recuperação em torno de 1,40 metros.

5.2.2 Os 100 Metros com Barreiras

Guardadas as devidas proporções, da mesma forma que o corredor dos 110 metros, nos 100 metros, o barreirista executa oito passos até a primeira barreira e três entre elas. Portanto, existem as mesmas fases entre uma e outra prova e a técnica utilizada é semelhante. Porém, a altura de

84 centímetros facilita bastante a transposição e por esse motivo, não apresenta grandes exigências, tornando os 100 metros tecnicamente mais simples que os 110 metros. No Quadro 5, apresentamos o que poderia ser o tamanho ideal das passadas de uma atleta com um bom nível técnico, na transposição da primeira para a segunda barreira.

Quadro 5: Amplitude padrão das passadas nos 100 metros com barreiras de um atleta de bom nível técnico, da saída até a segunda à barreira

Sequências das passadas	Tamanho das passadas (em metros)	Distância cumulativa das passadas (em metros)
1ª passada	0,65	0,65
2ª passada	1,05	1,70
3ª passada	1,35	3,05
4ª passada	1,40	4,45
5ª passada	1,50	5,95
6ª passada	1,65	7,60
7ª passada	1,75	9,35
8ª passada	1,70	11,05

Do ponto de impulso até a primeira barreira (primeira metade da transposição)	1,95	13,00
Da primeira barreira até o ponto de recuperação Segunda metade da transposição).	1,10	1,10
1ª passada	1,60	2,70
2ª passada	1,95	4,65
3ª passada	1,85	6,50
Do ponto de impulso até a segunda barreira	2,00	8,50

Fonte: Adaptado de Schmolisck (1992)

O leitor não deve se preocupar em memorizar todos os dados apresentados nos quadros referentes aos 100 e 110 metros com barreiras. Eles servem apenas como uma referência e podem variar de acordo com a individualidade do atleta. Nossa intenção é mostrar que o ritmo, através de um ajuste das passadas, é de fundamental importância para essas provas.

5.2.3 Os 400 Metros com Barreiras

Comparada com os 110 metros, a passagem da barreira dos 400 metros é tecnicamente muito menos complexa, devido a altura do obstáculo ser de apenas 91,4 centímetros. Mas, o que torna essa prova uma das mais difíceis e extenuantes do atletismo é o fato de se exigir, para seu desenvolvimento, o menor número de passadas possível entre as barreiras e ainda tentar manter essa constância até o final, numa distância quase quatro vezes maior do que os 110 metros.

Dessa forma, como condição prévia para a obtenção de sucesso nos 400 metros com barreiras, é necessário que o atleta seja dotado de velocidade de *sprint*, velocidade de resistência, sentido rítmico e espírito combativo.

Se, nas distâncias de 100 e 110 metros, o número de passadas na aceleração para a primeira barreira e entre elas se encontra determinado e não deve ser modificado, já nos 400 metros, quanto menor o número de passadas, (dentro do possível e desde que seja mantido o ritmo), melhor o desempenho. O importante é que cada atleta procure adotar o número de passadas mais conveniente ao seu caso individual. Para cobrir os 45 metros iniciais da prova, normalmente são utilizados entre 22 a 24 passadas até o ponto de impulsão que, nesse caso pode-se encontrar

à cerca de 2 metros da primeira barreira. Mas, em linhas gerais, entre as barreiras são utilizadas 15 passadas até a sétima ou oitava, com uma amplitude média de 2,12 metros e 3,20 metros na transposição. Depois disso, devido à grande fadiga adquirida, é difícil manter o ritmo da corrida e a amplitude das passadas e, assim, esse número é aumentado. Ressaltamos que corredores de altíssimo nível conseguem dar apenas 13 passadas sobre os 35 metros que separam uma barreira da outra

Embora entre as barreiras uma quantidade ímpar de passadas tem a grande vantagem de não implicar na mudança das funções das pernas, é de fundamental importância que o atleta desenvolva a capacidade de se impulsionar e atacar com a mesma facilidade com ambas as pernas. Isso porque, quando obrigado a executar um número par – devido ao cansaço e situações momentâneas como, por exemplo, um vento contra – modificando o ritmo da corrida, o resultado da alteração será minimizado.

Devemos levar em consideração que os 400 metros com barreiras passam por duas curvas e nesses espaços, para compensar a ação da força centrífuga, o tronco é inclinado lateralmente para o interior. E, nessa condição, sendo a perna de impulsão (rebote) à esquerda, durante a transposição o joelho ficará mais baixo do que nas retas e para evitar colidi-lo com a parte superior da barreira, o atleta

é obrigado a fazer uma elevação extra. A consequência será um aumento da fase aérea, causando perda de tempo. Sendo assim, é mais conveniente fazer a impulsão com a perna direita que, posicionada externamente, não irá causar essa consequência prejudicial.

Outra desvantagem de se impulsionar com a perna esquerda, é que, ainda nas curvas em busca do menor trajeto permitido, o joelho poderá passar por fora e abaixo do nível da barra superior, justificando aí uma desclassificação. Muitas vezes, na tentativa de evitar que isso aconteça, o atleta corre no meio da raia, portanto, aumentando seu percurso.

5.3 Regras Básicas das Corridas com Barreiras

As mesmas regras das corridas de velocidade rasas se aplicam nas provas com barreiras com relação às saídas de blocos e a permanência nas raias.

Em uma competição, é muito comum um atleta derrubar uma ou mais barreiras. Na maioria dos casos, não é uma ação voluntária, pois na intenção de elevar o mínimo o centro de gravidade, objetivando encurtar o tempo da fase aérea ou mesmo por um erro técnico, o corredor toca na barreira, levando-a ao solo. Se a arbitragem julgar que foi uma atitude sem intenção, a imensa dor sentida, aliada a um

bloqueio de velocidade devido ao impacto ficam por conta de punir ao atleta. Mas, se por outro lado, a arbitragem julgar que a barreira foi derrubada de propósito, nesse caso, levando ou não vantagem, o competidor será punido com a desclassificação.

Também será desclassificado se passar a perna por fora da barreira, abaixo da linha horizontal da barra superior, o que ocorre com mais frequência nas provas de 400 metros com barreiras durante seu desenvolvimento nas curvas.

5.4 Processos Didáticos para as Corridas com Barreiras

Através das corridas com barreiras, aperfeiçoa-se a coordenação e o senso de ritmo, desenvolve-se a força de impulsão, a velocidade (qualidade física essencial e imprescindível), além de atingir um bom nível de flexibilidade geral e específica. Esses efeitos diversificados atuam positivamente sobre as demais provas do Atletismo. A impulsão necessária para ultrapassar a barreira contribui no fortalecimento da articulação tibiotársica e influencia de forma satisfatória todas as práticas de lançamentos e saltos (inclusive aqueles utilizados em outros esportes). O percorrer exato em centímetros dos espaços antes e entre as barreiras, com o tempo leva a uma passada de amplitude

regular e elimina gradualmente todas as dificuldades nas corridas de aproximação para os saltos (até mesmo aquele sobre o cavalo na ginástica olímpica) e para alcançar a marca referencial no lançamento do dardo.

Mesmo com todos os citados benefícios proporcionados pela prática das corridas com barreiras, essa prova praticamente não é ensinada nas escolas. De maneira geral, acredita-se que devido à complexidade técnica, aliada à falta de materiais e espaço físico considerado adequado torna-se muito difícil sua abordagem.

Particularmente, discordamos inteiramente desse pensamento, pois as corridas com barreiras, de acordo com a metodologia de ensino adotada, podem se transformar numa atividade relativamente simples, altamente atraente e desafiante, bem ao gosto do escolar, dispensando espaços amplos e materiais específicos.

Para a abordagem das corridas com barreiras nas aulas de Educação Física, um espaço com as dimensões de uma quadra esportiva é o suficiente e quanto às barreiras, mesmo que a escola as possua (o que é muito difícil), no princípio, devem ser deixadas de lado. Isso porque, na transposição de um obstáculo com essa característica precedida de uma corrida de velocidade, caso haja uma colisão das pernas com a barra superior, certamente o resultado será uma queda e os ferimentos decorrentes. Com certeza, da próxima vez,

o medo de ir ao chão novamente será traduzido numa passagem saltada, com excessiva duração da fase aérea, dificultando a aprendizagem.

Diante do exposto, como barreira alternativa, não é recomendável a utilização de objetos compactos e pesados, difíceis de caírem, como, por exemplo: bancos suecos, cavaletes de madeira, caixas de plintos, etc. Uma barreirinha leve e que vá ao chão ao menor toque é o aconselhável e elas podem ser construídas de diversos materiais. Em nossas aulas, sempre utilizamos dois modelos bastante úteis: a construída a partir de garrafas pet e a outra adaptada com cones de sinalização. Cada uma delas tem suas vantagens e também suas desvantagens.

O primeiro modelo tem como pontos positivos a não geração de custos e a colaboração na preservação do meio ambiente, uma vez que retira de circulação material poluente. Para sua construção, basta ter apenas algumas garrafas plásticas de refrigerantes pet – da mesma marca e de, preferência, de três litros. Enchemos duas delas com areia ou água e as fechamos para que, mais pesadas, possam servir de base. Em seguida, cortamos o gargalo das demais para encaixá-las em sequência e dependendo da altura pretendida, podemos utilizar quantas peças forem necessárias. Para ter um ajuste da altura, podemos encaixar um pouco mais ou um pouco menos uma garrafa

na outra. Formamos duas hastes iguais e que, separadas a uma distância de 1 a 1,20 metros, recebem sobre elas uma travessa superior bem leve (que pode ser uma varinha de bambu devidamente preparada), para ir ao chão ao menor toque, sem causar impacto. Assim estruturada, essa barreira alternativa se presta muito bem para uma transposição mediante uma corrida veloz, uma vez que proporciona segurança e transmite confiança ao escolar, por não jogá-lo ao chão.

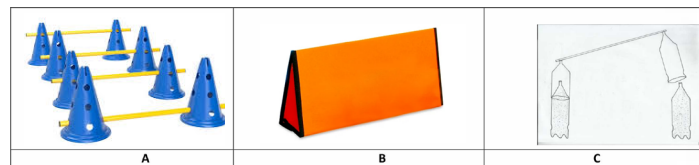
Ressaltamos, porém, que propomos atividades pedagógicas em que as barreiras devem ficar bem próximas, para que, individualmente ou em grupos, os alunos possam transpô-las andando ou através de saltitos e, nesta condição, é facilitada a queda da travessa superior, o que passa ser um inconveniente devido às constantes interrupções. Para minimizar essa desvantagem, fazemos um furo na lateral superior das últimas garrafas, para que a travessa superior possa ser encaixada e fixada com fita adesiva ou tiras elásticas.

Já as barreiras alternativas feitas a partir dos cones têm como pontos positivos a igualdade de serem usadas com a mesma eficiência tanto nas atividades de pouca ou grande intensidade e contam, ainda, com a grande facilidade de construção. O maior empecilho é que são necessários vários cones (inclusive de alturas distintas) e, nesse caso,

vai haver despesas.

A Figura 5.3 mostra como construir as barreiras alternativas sugeridas. Em ambos os exemplos podem ser feitos furos nas laterais, para ser fixada a travessa superior, reforçando ainda com fita adesiva ou tiras elásticas, quando não for conveniente que ela caia tão facilmente durante as formas jogadas.

Figura 5.3 - Exemplos de barreiras alternativas: A) construídas de madeira; B) com garrafas plásticas; B) com os cones de sinalização.



Fonte: Elaboração Própria

5.5 Formas de Atividades Básicas para as Corridas com Barreiras

Não encontramos dentro do Atletismo outra prova que forneça tantos elementos para a estruturação do ritmo, como as corridas com barreiras. Seguindo essa lógica, grande parte das atividades básicas propostas

são compostas de exercícios instigantes e pequenos jogos, quando o desenvolvimento do ritmo é o aspecto predominantemente visado.

Com elas, pretendemos que o escolar, ao atingir os 12 anos de idade, já tenha adquirido certa noção do ritmo e como transpor uma barreira de forma natural, mesmo que seja ela em condições facilitadas.

5.5.1. Segura o ritmo

Alunos enfileirados em duas turmas iguais, que deverão estar uma ao lado da outra, de modo que sejam formadas duplas laterais.

Ao comando do professor, a primeira dupla vai desenvolver um deslocamento lento da seguinte forma: iniciar o deslocamento com a perna esquerda e, assim que o pé chegar ao chão para o primeiro passo, os dois ao mesmo tempo gritam “1”. Na continuidade, gritam “2” com a chegada do pé direito; “3” esquerdo e no quarto passo, batem uma palma ou gritam um “Ra”. Sem qualquer quebra de ritmo, reiniciam a contagem da mesma forma e assim por diante até contornarem a quadra para ocupar o último lugar da fila para uma nova execução. O professor autoriza a saída da próxima dupla ao perceber que a anterior firmou o ritmo.

O desenvolvimento, inicialmente, deve ser feito com

uma simples caminhada, depois, segundo uma lógica evolutiva, com uma corrida lenta. Mais tarde, através do “saltitamento de um pé para outro” simples ou com sua variação do “passear na floresta”, executando o “matar baratas”. Chamamos a atenção do leitor para a forma de execução do saltitamento de um pé para outro pode ser revista na descrição das atividades específicas para as corridas de velocidade.

Essa atividade é muito rica e aguça a imaginação para a criação de uma infinidade de variações, conforme alguns exemplos a seguir:

- a) Ainda em duplas, marcação do ritmo, com outras quantidades de passos, mudança do pé de início, previamente combinado;
- b) Com todos os alunos ao mesmo tempo. Nesse caso, inicialmente, toda a turma sem sair do lugar vai firmar o ritmo batendo os pés no chão e contando. Assim, que o objetivo for alcançado, o professor dá o sinal para que iniciem o deslocamento rigorosamente no mesmo ritmo, tentando mantê-lo até o fim. Antes o professor determina a quantidade de passos, para todos gritarem o “Ra”;
- c) De uma forma mais complexa, sai a primeira dupla e quando acontecer a primeira palma (ou o “Ra”), a segunda dupla inicia o deslo-

camento, para que ambas façam a próxima marcação no mesmo tempo. Depois vem a terceira dupla e assim por diante até que todos se encontrem no mesmo ritmo;

- d) De acordo com as observações do professor, são colocados em determinados espaços, colchonetes ou ripas ou ainda riscas no chão para que se deslocando com passos regulares, esses objetos possam ser transpostos mediante um pequeno salto.

5.5.2 A dança do regue sobre as barreiras

Colocar um conjunto de cinco barreiras baixas, aproximadamente 40 centímetros de altura com a travessa superior bem fixada, equidistantes cerca de 80 centímetros. Alunos enfileirados antes das barreiras.

Ao comando do professor, o primeiro da fila, andando, passa a perna de ataque e imediatamente após apoiar o pé exatamente entre a primeira e a segunda barreira, traz o pé de rebote para seu lado. Sem quebra de ritmo, faz a segunda transposição da mesma forma e assim por diante até a quinta barreira. Ao passar a última barreira, o aluno deve voltar pela lateral, ocupando o último lugar da fila. Inverter as ações das pernas e, quando todos assimilarem bem o exercício, mudar da caminhada para o saltitamento de um pé para outro.

Aumentando o grau de dificuldade, fazer a atividade com o sincronismo em duplas. Dessa forma, assim que o aluno da frente iniciar a transposição da segunda barreira pela segunda vez, o de trás ao mesmo tempo começa a passar pela primeira e assim por diante, com muito sincronismo até o final. Depois o número de alunos será aumentado, preferencialmente até cinco.

Observação: fazer primeiramente a atividade andando e, depois, através do saltitamento de uma perna para outra.

5.5.3 A dança do vai e vem (sobe duas e desce uma)

Os alunos devem se posicionar para o início, como na atividade anterior e o primeiro da fila faz a transposição das duas barreiras iniciais da mesma forma. Mas, depois do assentamento de ambos os pés não deve acontecer a passagem pela terceira barreira. Há um retrocesso para que a segunda barreira seja transposta novamente, agora de costas, sempre iniciando com a perna de ataque, para voltar à posição original. Sem quebrar o ritmo, na sequência ocorre nova transposição para frente da segunda barreira e ainda da terceira barreira e depois o novo retrocesso e assim por diante até o final.

Executar a atividade individualmente e depois em duplas para que, no momento em que o primeiro aluno da fila atacar a segunda barreira, o de trás o faz na primeira barreira e assim por diante, para que avancem, retrocedam

e tornem a avançar com sincronismo as cinco barreiras. Aumentar gradualmente o grupo até cinco alunos.

Nessas duas atividades descritas, o sincronismo conseguido pelos alunos é algo agradável de praticar e ver pela bela coreografia formada, mais parecendo uma dança. Particularmente, gostamos muito de trabalhar com elas em nossas aulas de Educação Física, tamanha é a motivação causada que, na maioria das vezes, enquanto todo grupo não consegue executá-las sem erros, não querem deixar a aula, mesmo que o tempo já tenha se esgotado.

Permite ainda a realização em forma de jogo, em que o aluno (dupla ou quinteto) que passar pelas cinco barreiras, mais rápido ou se aproximar de um tempo pré-determinado (regularidade), será o vencedor. Embora aquele (ou o grupo) que foi o mais rápido possa ser declarado o vencedor, permitiu a vitória pela forma da regularidade. Tal fato se justifica porque possibilita ajustar um tempo que facilita a execução e ainda permite que alunos não tão rápidos também tenham igualdade de condições.

Fazendo parte da regra, se uma barreira cair, ela deverá ser obrigatoriamente repostada por um dos membros da equipe, correndo o tempo. Esse aspecto é importante e deverá ser salientado pelo professor, despertando o espírito de coletividade.

5.5.4 Cam-Cam

Em duplas e de frente um para o outro com braços estendidos para repousar as palmas das mãos nos ombros do companheiro.

Ambos com sincronismo, mediante um saltito com a perna esquerda, elevar a perna direita, para passá-la ao lado do companheiro e vice-versa, mantendo o tronco na vertical.

Depois de algumas repetições, fazer a elevação da perna para a lateral.

5.5.5 Rema-rema

Grupo de 4 alunos, assentados com as pernas estendidas, apoiando a sola dos calçados para formar um “+” e mãos firmemente entrelaçadas as do companheiro ao lado.

Com sincronismo, enquanto os dois de frente flexionam o tronco, tentando encostar o peito nas coxas, a outra dupla estende para trás, para tocar de leve as costas no solo.

5.5.6 Zigue-zague com barreiras

São colocadas 5 barreirinhas, cerca de 40 centímetros de altura, lateralmente, aproximadamente 2 metros distante

uma da outra.

De um lado, se encontra a linha de partida a 10 metros antes da primeira barreira e um cone entre a segunda e a terceira e outro entre a quarta e a quinta barreiras.

Do lado oposto, mais 2 cones, um entre a primeira e a segunda barreira, outro entre a terceira e a quarta e mais a linha de chegada defronte 10 metros após a última barreira.

Os alunos se posicionam atrás da linha de partida e, ao sinal do professor, um por vez vai passar pelas barreiras, contornando os cones. Vence aquele que obteve o melhor tempo ou então o que mais se aproximar do tempo determinado (regularidade).

Os alunos também podem ser divididos por equipes. Nesse caso, após transpor a última barreira, o aluno corre até o colega que se encontra na área de saída.

5.5.7 Tem que pular

As barreiras são colocadas espalhadas num local delimitado (a quadra de esportes, por exemplo) e cada aluno de pé ao lado de uma delas. Mais 2 alunos se encontram separados a certa distância, sendo um o perseguidor e o outro o perseguido.

Ao sinal do professor, o perseguido começa a correr e depois de um breve tempo o perseguidor, com o objetivo de

tocá-lo com as mãos. Para se ver livre, o perseguido terá de transpor uma barreira e ocupar o lugar daquele que estava ao lado e este por sua vez passa a ser o novo perseguidor. Porém, se for tocado antes, as funções se invertem.

5.5.8 Passe rápido

Alunos divididos igualmente em três ou mais equipes iguais, posicionadas e organizadas paralelamente atrás de uma linha de partida, que também servirá de chegada.

Exatamente à frente e no meio do percurso, serão colocadas as barreirinhas alternativas - uma para cada equipe - e mais adiante, cones.

Após o comando do professor, o primeiro de cada equipe inicia a corrida, transpõe a barreira correspondente, contorna o cone e volta, passando a segunda vez pela mesma barreira e, na chegada, bate na mão do colega seguinte que fará a sua parte e assim por diante.

Vence a equipe cujo último corredor cruzar primeiro a linha de chegada.

Para evitar acidentes, aquele que acabou de correr, deve assentar-se distante ao lado - local determinado pelo professor.

5.6 Formas de Atividades Específicas para as Corridas com Barreiras

Através das atividades específicas, nas quais as barreiras são mais altas, deverá ser privilegiada a aprendizagem dos elementos técnicos fundamentais. A metodologia aqui empregada tem como objetivo possibilitar ao aluno, independentemente de suas aptidões físicas, ao final das duas últimas séries do ensino fundamental, passar duas barreiras (apenas duas, repetimos) com a maior velocidade que lhe é possível no momento, executando o número de passadas consideradas ideal do ponto de vista do melhor aproveitamento técnico.

Pelo fato a técnica de ultrapassagem das barreiras ser semelhante para todas as distâncias, vamos nos ater apenas ao número de passadas normalmente utilizadas nos 100 e 110 metros, até mesmo porque para os 400 metros haveria a necessidade de um espaço físico bem mais amplo. Tal procedimento irá permitir que as alturas e distâncias entre as barreiras sejam ajustadas, para que o aluno possa correr com desenvoltura, executando 8 passadas para transpor a primeira barreira e mais 3 para a segunda.

Os exercícios “Dançando sobre as barreiras” e “A dança do vai e vem”, descritos nas atividades básicas, devem ser repetidos. Porém, como agora, além do ritmo, devido à

maior altura das barreiras, será exigida uma exercitação bem pronunciada das pernas: a de ataque terá seu joelho bem alto à frente e a de rebote, elevada flexionada lateralmente.

5.6.1 A posição da transposição da barreira

Em duplas, assentados na posição da transposição da barreira, dedos entrelaçados e a sola do pé de um tocando o joelho do outro.

Ao mesmo tempo em que um flexiona o tronco aproximando ao máximo o peito da perna estendida, o outro puxa em sentido contrário, tentando tocar as costas no chão e vice-versa.

5.6.2 Priorizando a exercitação da perna de rebote sem a corrida

O aluno executante na lateral da barreira (que agora pode ter uma altura de 50 a 70 centímetros, dependendo de sua (atual) estatura em afastamento anteroposterior, de modo que a perna de impulsão (rebote) fique atrás e por dentro e a de ataque à frente e por fora. Mãos apoiadas no colega da frente.

Fazer a passagem da perna de rebote sobre a barreira e em seguida voltá-la à posição inicial, descrevendo, no total da ação, um movimento circular e constante. Inverter a posição das pernas.

Observação: para ganhar tempo e economia de material, esse exercício poderá ser feito com dois alunos ao mesmo tempo, cada um trabalhando em uma lateral da barreira.

Essa mesma atividade também pode ser realizada com o executante na posição inicial anteriormente descrita, porém agora aproveitando-se de um pequeno desequilíbrio, provocado por uma leve puxada do colega à frente, fazer a transposição da perna de rebote e dar um passo adiante.

5.6.3 Exercitação da perna de rebote com deslocamento

Após um pequeno deslocamento com passos regulares, fazer a transição de uma única barreira, primeiro andando e depois com uma corrida sem velocidade.

5.6.4 Exercitando a perna de ataque

Em duplas, um dos alunos com os dedos entrelaçados e braços abertos, como se estivesse abraçando uma melancia à frente do corpo.

O companheiro parado à sua frente eleva o joelho e

estende a perna como no ataque à barreira, para repousar o calcanhar nas palmas das mãos.

5.6.5 Passagem pela lateral da barreira

Primeiramente, mediante o saltitamento de pé um para o outro e depois com uma corrida suave, passar a perna de ataque pela lateral de uma única barreira e a impulsão ou rebote sobre ela.

Observação: ressaltamos que é muito comum o iniciante fazer o mais difícil, ou seja, pisar com a perna de ataque antes da barreira e depois passar a perna de impulsão. Para evitar que isso ocorra, o professor deve marcar no chão exatamente onde o aluno deve pisar antes e depois e ainda colocar um pequeno objeto ao lado da barreira, obrigando-o a passar a perna de ataque sobre ela mediante um saltito para apoiar o pé além da barreira.

Deve ainda ficar atento para não permitir que o aluno torça o quadril para a lateral e passe com a perna de rebote estendida sobre a barreira.

Depois de algumas execuções, colocar mais uma ou duas barreiras equidistantes, de modo a permitir um deslocamento ritmado para que a impulsão seja feita após um determinado número de passadas e com a mesma perna.

Os alunos podem ser enfileirados em várias turmas,

tomando o cuidado de formar grupos com estaturas semelhantes. Nesse caso, para que o ritmo e também o número de passadas sejam alterados, para os menores deve haver um ajustamento que diminua as distâncias das barreiras.

Orientar os alunos para que, após a passagem, voltem por fora e organizados para ocuparem novamente suas posições nas filas.

Objetivando desenvolver satisfatoriamente o ataque e o rebote com ambas as pernas, inverter o posicionamento das pernas nas saídas.

5.6.6 Passagem sobre a barreira

Utilizando os mesmos princípios da atividade anterior, fazer a passagem com ambas as pernas sobre a barreira.

5.6.7 Determinando o número de passadas para atacar a barreira

Os alunos devem trabalhar em duplas para que um possa auxiliar o outro.

O executante, após a saída de pé, desenvolve uma corrida de cerca de 25 metros com a maior intensidade que lhe

é possível. O colega observa atentamente e marca o local onde o pé tocou o solo, na complementação da oitava passada. São feitas algumas repetições para a confirmação. Depois disso, de acordo com a estatura do aluno, é colocada uma barreira alternativa à frente da oitava marca deixada pelo pé (com uma travessa superior bem leve e solta) numa distância correspondente a $\frac{2}{3}$ da última passada.

Correndo com a mesma desenvoltura do teste, o executante irá transpor a barreira normalmente como se ela não existisse.

Observação: para conseguir com exatidão o mesmo ponto de impulsão na oitava passada, é necessário que o aluno saia sempre do mesmo lugar e desenvolva sempre a mesma intensidade na corrida e regularidade nas passadas.

Depois de algum tempo - que poderá ser em outro ano letivo, usar o mesmo procedimento para a passagem da segunda barreira. Nesse caso, lembre-se que a transposição da primeira barreira corresponde à nona passada e, a partir daí, será contado o terceiro passo, para determinar o ponto de impulsão para a transposição da segunda barreira, que corresponde à quarta passada.

Dentro das aulas de Educação Física do ensino fundamental, transpor a primeira barreira com oito passadas regulares e velozes e a segunda com três, mesmo com as distâncias e alturas facilitadas, seria o suficiente

e o objetivo final. Ainda mais que estamos propondo um trabalho inserido dentro das poucas aulas destinadas à Educação Física, utilizando espaços reduzidos e materiais alternativos. Mas, a metodologia empregada permite que, à medida que o praticante for se desenvolvendo sob todos os aspectos, as distâncias e alturas possam ser aumentadas paulatinamente e que ainda outras barreiras sejam incrementadas, até que um belo dia, tudo esteja dentro das dimensões oficiais. Porém, é um processo trabalhoso e demorado, possível de ser concretizado apenas se o aluno optar pelo treinamento sistematizado, em horário extracurricular.

6 As Corridas de Revezamento

É através das corridas de revezamento, quando cada atleta percorre uma determinada distância com um bastão na mão para entregá-lo ao companheiro seguinte, que o Atletismo, um esporte essencialmente individual, apenas por um momento, passa a ser coletivo. Tem sua origem na divisão do trabalho, inspirada talvez na Antiguidade, quando cada mensageiro era incumbido de percorrer uma parte do percurso, transferindo a notícia, para que ela chegasse, o mais rápido possível, ao seu destino.

Mas, também há registros de que as corridas de revezamento surgiram em decorrência de atividades militares. Com o intuito de treinar suas equipes de correios, os regimentos promoviam competições entre elas, para verificar aquela que entregasse primeiro uma mensagem no local predeterminado. Eram vários os membros de uma equipe, cabendo a cada um a responsabilidade de uma parcela da distância total do percurso.

Foi nos Estados Unidos, mais precisamente na Universidade da Pensilvânia, que as corridas de revezamento foram desenvolvidas, passando a ser disputadas por quatro atletas, com o intuito de atrair público. O sucesso foi tamanho que outras escolas foram convidadas a participar

e, a partir daí, elas tiveram uma grande evolução.

Na época, embora utilizando a mesma quantidade de corredores que atualmente, a prática dos revezamentos era inteiramente diferente em vários itens, principalmente no que se referia às distâncias. Mas, a partir dos Jogos Olímpicos de Estocolmo, realizados em 1912, cada um dos quatro corredores passou a correr 100 metros ou 400 metros, com um bastão na mão para entregá-lo ao companheiro seguinte, definindo, assim, os atuais revezamentos olímpicos, respectivamente 4x100 metros e 4x400 metros.

Hoje em dia, em competições de qualquer nível, as corridas de revezamento sempre atraem a atenção do público. Particularmente o revezamento 4x100 metros que, devido às suas características técnicas e exigências regulamentares, causa uma grande expectativa. Isso porque, para conseguir um bom resultado, é necessário ir ao limite, aumentando consideravelmente a probabilidade de erros e não foram poucas as vezes que equipes consideradas favoritas fracassaram.

Já o revezamento 4x400 metros deixa a plateia de pé, acompanhando atentamente o esforço dos atletas para se superarem. Torna-se emocionante ver até oito corredores praticamente juntos, numa disputa ferrenha quando cada um dá o máximo de si na tentativa de cruzar primeiro a linha de chegada.

Sem dúvida nenhuma, os Estados Unidos sempre dominaram tanto o revezamento 4x100 como o 4x400 metros, não só pela qualidade de seus atletas, mas também pela quantidade de equipes. Mas, nos últimos anos, o revezamento 4x100 metros masculino do Brasil passou a ocupar um destaque especial no cenário mundial, graças às importantes conquistas em eventos de altíssimo nível, como, por exemplo, os Jogos Olímpicos. Primeiro foi o quarteto formado Robson Caetano da Silva, André Domingos da Silva, Arnaldo de Oliveira e Edson Luciano Ribeiro que, com o tempo de 38.41 segundos, conquistaram, em 1996, a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Atlanta (USA). Quatro anos mais tarde, em Sydney, na Austrália, Vicente Lenilson de Lima, Edson Luciano Ribeiro, André Domingos da Silva e Claudinei Quirino da Silva fizeram o excelente tempo de 37.90 segundos para ficarem com a medalha de prata. Essa medalha veio a transformar-se em ouro graças à cassação da medalha de ouro da equipe dos Estados Unidos, devido ao uso de doping de um de seus atletas.

Como há diferenças significativas em vários aspectos, entre o revezamento 4x100 metros e o 4x400 metros, vamos fazer uma análise em separado de cada um deles, após a apresentação de aspectos básicos pertinentes.

6.3 O Revezamento 4x100 Metros

6.3.1 Aspectos específicos do revezamento 4x100 metros

Para formar uma equipe de revezamento 4x100 metros, geralmente são selecionados os quatro melhores velocistas. Mas só isso não basta para a obtenção de bons resultados, pois, devido ao fato de a técnica ser fortemente influenciada pelas normas regulamentares, torna-se imprescindível um perfeito sincronismo entre os atletas, visando obter o máximo rendimento através da melhor forma de receber e entregar rápido o bastão.

Como já vimos anteriormente, uma pista oficial olímpica possui oito raias de 400 metros de perímetro, permitindo a participação simultânea de até oito equipes de revezamento - uma em cada raia determinada. Como são quatro atletas que compõem uma equipe, cada um corre teoricamente a distância de 100 metros.

A transferência do bastão tem de ser feita, obrigatoriamente, dentro de um espaço de 30 metros, denominado de zona de passagem. Em cada raia, existem três zonas de passagens, cujos meios estão equidistantes 100 metros uma da outra. Figura xxMua

Já numa competição, minutos antes do início da prova,

enquanto o primeiro corredor fixa o bloco de partida, os demais atletas, nos respectivos setores de passagens, fazem a marca referencial. Conforme o próprio nome sugestiona, ela serve de referência para que aquele que recebe o bastão possa iniciar sua corrida no momento preciso em que foi atingida pelo companheiro que se aproxima, possibilitando, assim, que o bastão seja passado exatamente no espaço previsto, dentro da zona de passagem. Determinada durante os treinamentos, levando-se em consideração, além da velocidade do passador, a capacidade de aceleração de receptor. A marca referencial situada antes da zona de passagem tem seu comprimento de acordo com as características da dupla de passador e receptor. Em linhas gerais pode ter a distância de 20 a 30 pés, medidos pelo receptor a partir da linha inicial da zona de passagem para trás. Em pistas sintéticas, a marca referencial é delimitada com a fixação de uma fita adesiva e, nas de terra, é comum os atletas riscarem o chão, já que o regulamento não permite colocar qualquer objeto dentro das raias.

Após esses procedimentos iniciais, é chegado o momento de iniciar a corrida e, assim, ao comando de **“às suas marcas”**, o primeiro corredor se posiciona no bloco de partida e, em seguida, antes de permanecer imóvel, vai ajustar o bastão em sua mão. Entre outras maneiras, de acordo com a

preferência do atleta, este pode ser seguro bem na sua extremidade anterior apenas pelo dedo médio ou, ainda, pôr esse mesmo dedo e mais o anelar (Figura 6.1).

Ao mesmo tempo e com calma, os demais companheiros, que já fizeram a marca referencial, aguardam no começo da zona de passagem. Cada atleta adotará a posição de espera que, durante os treinamentos, definiu ser a mais favorável, tanto para visualizar o companheiro que se aproxima, como a marca referencial.

Iniciada a prova, o segundo atleta no início da zona de passagem vai adotando uma posição que lhe permite visualizar melhor a marca referencial e aquele que se aproxima, após receber o bastão, efetuar um eficiente início de corrida de aceleração. Nessa posição de espera, além do afastamento anteroposterior das pernas, o tronco é flexionado e voltado para o lado. A cabeça é virada para trás, possibilitando olhar atentamente por cima do ombro, ao mesmo tempo, a marca referencial e o companheiro que está chegando. De acordo com a preferência individual, o receptor pode colocar a mão do lado da perna da frente no chão, ficando em três apoios – Fase de Preparação para o revezamento.

No instante em que o passador atinge a marca referencial, o receptor sai veloz. Sua única preocupação momentânea é desenvolver a maior aceleração possível, através de um trabalho enérgico dos braços e passadas vigorosas. Deve

olhar apenas para frente, pois tem a segurança de saber que as ações do passador, que tem o domínio visual da situação, irão acontecer no momento exato previsto – Fase de Aceleração.

Chegado o instante da transferência, o passador emite um sinal sonoro previamente determinado e imediatamente o receptor coloca seu braço para trás e, num ato contínuo, recebe o bastão para cumprir sua parte do percurso e passá-lo adiante – Fase de concretização do revezamento.

6.3.2 Métodos para o Desenvolvimento do Revezamento 4x100 Metros

Atualmente o Método Alternado é praticamente o único utilizado no revezamento 4x100 metros. Indica o posicionamento que os atletas receptores devem ocupar dentro da zona opcional, para receberem o bastão com uma determinada mão e a faixa da raia que deve correr a seguir. Suas grandes vantagens são as de permitir correr por um caminho, o mais curto possível, sem a necessidade de trocar o bastão de uma mão para outra em plena corrida.

Assim, o primeiro membro da equipe com o bastão na mão direita corre na curva pelo lado interno da raia, que é o percurso mais curto possível.

O segundo atleta o aguarda na zona de passagem do lado externo da raia, o que permite um alinhamento dos ombros contrários para receber o bastão com a mão esquerda. Concretizada a primeira passagem, não muda o bastão de mão e como vai correr na reta, o fará pela parte externa da raia (o que não influi na distância a percorrer), para facilitar a próxima transferência.

Por sua vez, o terceiro corredor se posiciona na parte interna da raia, para poder receber o bastão na mão direita e correr na curva na faixa interna de sua raia.

O quarto aguarda do lado externo da raia para receber o bastão com a mão esquerda e partir firme para a linha de chegada.

Embora um mesmo corredor não tenha mudado o bastão de mão, entre um e outro se alternaram as posições de espera, para facilitar a transferência e ainda possibilitar correr por um trajeto mais curto (ora internamente nas curvas, ora externamente nas retas). Com isso, alternam-se também as mãos no recebimento e passagem seguinte, daí a denominação de Método Alternado.

6.2 Técnicas de passagens de bastão

Muito mais característico do revezamento 4x100 metros, essas técnicas especificam a movimentação dos braços e mãos dos corredores, determinando a trajetória do bastão

durante a transferência.

Já foram utilizadas várias técnicas de passagem do bastão, mas, ainda hoje, duas delas dividem a preferência dos praticantes. São elas: a técnica **descendente** e a **ascendente**.

6.2.1 Técnica de passagem descendente

Quando o passador bem próximo do receptor atinge o ponto propício (determinado à custa de muito treinamento) é chegado o momento de ocorrer a transferência. Assim, num ato contínuo, emite um sinal sonoro combinado, para que o receptor imediatamente estenda seu braço para trás, até quase a horizontal. A palma da mão é voltada para cima, mantendo os dedos unidos, com exceção do polegar que, afastado dos demais, vai facilitar a recepção e o agarre do bastão. Na sequência e sem interrupção, o passador, após elevar a mão à frente, estende o braço num movimento de cima para baixo, colocando o bastão pela sua extremidade livre na palma da mão do receptor. Este, num ato contínuo, agarra-o rapidamente retornando seu braço na posição de corrida e segue em frente.

A grande vantagem desse estilo é que, sendo seguro pela sua extremidade livre, vai sobrar espaço para facilitar a próxima passagem.

6.2.2 Técnica de passagem ascendente

Após ser alcançado e ouvir o sinal característico, o receptor coloca seu braço para trás, não tão alto, como na técnica descrita anteriormente (aproximadamente ao nível do quadril), de forma que a palma da mão fique voltada para o corredor que está chegando. Os dedos estão unidos, com exceção do polegar que se afasta, formando letra V invertida.

Muito rapidamente, o passador estende seu braço para frente em um movimento de baixo para cima, colocando o bastão entre o dedo indicador e polegar do receptor.

Para sobrar mais espaço no bastão, o que irá facilitar a próxima transferência, essa técnica exige que a mão do receptor deva ir bem próxima a do passador. (Colocar a figura do método alternado)

6.3.3 Considerações finais acerca da técnica de passagem do bastão nos 4x100 metros

Pelo fato de ter o domínio visual da situação, a responsabilidade maior da transferência do bastão no revezamento 4x100 metros é do passador. Ele sabe o momento exato e o receptor deve ter a tranquilidade de

aguardar até que o bastão seja colocado em sua mão. Caso contrário, qualquer oscilação do braço para a lateral, na ânsia de encontrá-lo, será desastrosa.

O passador deve se manter na lateral do receptor (à esquerda ou à direita, conforme a ordem da zona de passagem), de modo que os ombros contrários se alinhem (ombro direito do passador, alinhado com o esquerdo do receptor e vice-versa), para que o bastão percorra uma trajetória retilínea, evitando, assim, os desvios das mãos.

6.4 O Revezamento 4x400 Metros

O intenso esforço do atleta em uma corrida de 400 metros causa, no final, um grande cansaço e um consequente acúmulo de ácido láctico. Tal fato reduz significativamente sua velocidade, o que vai determinar diversas diferenças entre o revezamento 4x400 e o 4x100 metros, tanto em nível técnico, fisiológico e regulamentar.

Também no revezamento 4x400 metros, o primeiro atleta de cada equipe tem de sair utilizando os blocos de partida e o segundo corredor já aguarda logo atrás, posicionado na primeira zona de passagem. Essa primeira zona de passagem, a exemplo do revezamento 4x100 metros, também fica dentro das respectivas raia no local das saídas para os 400 metros. Mede 20 metros e não possui a zona de aceleração.

Enquanto isso, os terceiros e os quartos corredores de todas as equipes permanecem esperando, ao lado da pista, o momento de tomarem as respectivas posições de espera.

Já em plena competição, os primeiros corredores estão complementando o percurso, prestes a atingir a zona de passagem. O segundo, com o olhar atento aos acontecimentos, os aguarda no início da zona de passagem adotando a posição de saída alta, mas com o corpo voltado para o interior da pista, já que vai receber o bastão com sua mão esquerda. Como não é feita a marca referencial, o instante exato de iniciar seu deslocamento vai ficar por conta de sua capacidade de percepção momentânea da velocidade de aproximação.

Tendo o primeiro atleta atingido o ponto ideal, muito cansado e por isso mesmo com uma velocidade bastante reduzida, se comparada com aquela verificada no revezamento 4x100 metros, o segundo (receptor) começa seu deslocamento. Deve ser uma corrida controlada de acordo com a aproximação: nem lenta por demais para evitar perda de tempo ou mesmo uma colisão com o companheiro, de consequência imprevista ou ao contrário, nem muito rápida para que não se perca tempo para ser alcançado. Ao aproximar-se do receptor, o atleta passador eleva seu braço direito para manter o bastão numa posição alta. Até a transferência, o receptor mantém o braço

esquerdo estendido para trás, com o tronco voltado para a lateral interna e o olhar fixo no companheiro passador. Por isso, a ação é conhecida como forma de passagem visual. Imediatamente após o bastão ser passado, o receptor o transfere para sua mão direita.

Essa primeira passagem é relativamente tranquila, devido ao fato de ocorrer com as equipes ainda separadas nas respectivas raia e ainda sendo desenvolvida uma corrida muito menos veloz que no revezamento 4x100 metros, porém essa relativa tranquilidade pode não acontecer nas duas seguintes. Isso porque, após receber o bastão, o segundo atleta corre apenas a primeira curva (os 100 metros iniciais) ainda na raia confiada à sua equipe. Depois, com todos os outros competidores, pode se dirigir para a raia de número um, em busca do trajeto mais curto. Como a partir daí passa a existir uma única zona de passagem comum a todas as equipes (situada 10 metros antes e mais 10 metros após a linha de chegada), os receptores ficam posicionados enfileirados e bem próximos, no início da zona de passagem. A posição que cada atleta deve se posicionar na zona de passagem, é determinada pela passagem do seu companheiro pela linha de saída dos 200 metros. Em consequência disso podem se aglomerar até 16 atletas (oito que estão aguardando e mais os oito que chegam) e os encontrões ou até mesmo as quedas são frequentes.

Portanto, ficar atento ao desenvolvimento dos adversários passa a ser outra preocupação.

6.4.1 Considerações Finais sobre o Revezamento 4x400 Metros

Em função do cansaço que diminui bastante a velocidade do passador, para não perder mais tempo, o bastão é passado logo no início da zona de passagem e com o receptor assumindo a maior responsabilidade.

Normalmente é utilizado o método uniforme, ou seja, durante o percurso, o bastão é conduzido na mão direita para ser passado à mão esquerda do companheiro seguinte. Este, logo após a recepção, o passa para a mão direita.

Quanto à técnica de passagem mais praticada, ela se assemelha com algumas adaptações ao ascendente e descendente, utilizados no revezamento 4x100 metros.

6.1 Regras Básicas das Corridas de Revezamento

Tanto no revezamento 4x100 metros, como no 4x400 metros, a passagem tem de ser concretizada com o bastão dentro da zona de passagem. Com isso, queremos dizer que, se durante a ação o bastão cair - o que ocorre mais frequentemente no 4x100 metros, apenas o passador deverá apanhá-lo. Inclusive se o bastão tiver rolado para

outra raia, ele poderá se deslocar até ela - desde que não atrapalhe o adversário-, apanhá-lo e voltar para sua zona de passagem para efetuar a transferência.

Durante a passagem, o que conta é a posição do bastão, que tem de se encontrar inteiramente dentro da zona de passagem, mesmo que parte do corpo do receptor se encontre fora dela.

No revezamento 4x400 metros os terceiros e quartos corredores que irão receber o bastão são posicionados pela arbitragem, um ao lado do outro e da esquerda para a direita, no início da zona de passagem. Porém, essa disposição é de acordo com a ordem da passagem do companheiro pela metade do percurso - correspondente à saída dos 200 metros - não se alterando mais, mesmo que um ou outro competidor seja ultrapassado após.

6.5 Processos Didáticos para as Corridas de Revezamento

Nos dias atuais em que o atletismo passa a ser coletivo, as corridas de revezamento despertam nos escolares imensa motivação e prazer de participar, sendo hoje, dentro do atletismo, talvez, a atividade mais difundida nas aulas de Educação Física.

De acordo com Rolim e Garcia (2003; 2004), os

revezamentos, dada à forte dinâmica de empenho e motivação criadas, além de diminuir os chamados “tempos mortos”, são um ótimo meio para abordar de forma integrada as diferentes manifestações da velocidade, senão vejamos:

- a) Reações aos estímulos de ordem visual, tátil e auditiva. A reação visual acontece, por exemplo, no exato instante em que o passador atinge a marca referencial e o receptor toma a rápida decisão de partir. A tátil, no momento em que o bastão toca a mão do receptor numa passagem não visual e ele o agarra prontamente. Ainda tomando como exemplo a passagem do bastão não visual, identificamos a reação auditiva, quando o receptor coloca imediatamente seu braço para trás, após o comando sonoro do passador;
- b) As diferentes fases de uma prova de velocidade (reação, aceleração e velocidade de base);
- c) Diferentes posições de partida. Partida de blocos para o aluno que cumpre a primeira parte do percurso e alta para os demais;
- d) Sentido de responsabilidade e contribuição para o resultado final de sua equipe, espírito de grupo, entre outros.

As corridas de revezamento nas escolas permitem as mais variadas formas de serem praticadas e o custo do material necessário simplesmente não existe, pois, entre

outros, podemos usar bastões aproveitando sobras de tubos de PVC, cabos de vassouras ou tubos de papelão.

6.6 Formas de Atividades Básicas para as Corridas de Revezamento

Nas atividades básicas descritas, pretendemos dar uma introdução às corridas de revezamentos. Em algumas delas, como os participantes correm em direções opostas, (em forma de estafetas), o bastão tradicional deve ser substituído por outro objeto não compacto como, por exemplo, tira de pano, bastão de papelão (como aquele onde se enrola papel alumínio), de cartolina ou simplesmente um leve toque com as mãos.

Como as atividades propostas são mais recomendadas para os alunos de faixa etária compreendida entre os 7 e 12 anos, não deve haver uma preocupação com maiores detalhes que dizem respeito à forma de passagem e a técnica utilizada.

6.6.1 A passagem dinâmica do bastão

Com a metade dos alunos com um bastão na mão, todo o grupo se movimenta ao acaso, mediante uma corrida

suave numa área delimitada.

Aquele que tem o bastão em sua mão, após um prévio aviso sonoro, passa-o a quem quer que seja, com controle visual, podendo ser pela frente, pelo lado ou pela retaguarda. Após o recebimento, mudá-lo de mão para outra transferência.

6.6.2 Um leva, o outro trás de volta (Estafeta)

Uma mesma equipe formada por uma determinada quantidade de alunos é dividida em duas, para que cada uma fique enfileirada atrás de uma linha, distante alguns metros. O primeiro da fila que iniciará a corrida tem uma tira de pano na mão direita.

Ao sinal do professor, parte para o outro lado para entregar o pano na mão direita do colega de equipe. Este, ao recebê-lo (só pode ser atrás da linha), corre para levar o “bastão” de volta ao colega seguinte e assim por diante. Vence a equipe cujo último integrante cruzar primeiro a linha de chegada.

Observação: os alunos devem correr sobre duas linhas paralelas traçadas no chão, uma para a ida e a outra para a volta, para evitar colisões e facilitar a transferência de sua mão direita para a mão direita do colega receptor.

Também, por medida de segurança, sempre vamos

relembrar que, após correr, o aluno deve se dirigir e permanecer em um local específico determinado pelo professor. Trabalhar a transferência também com a mão esquerda.

6.6.3 Revezamento das mãos

Dois percursos iguais, com cerca de vinte metros cada um deles, intercalados por outros de cinco.

Equipe composta por três alunos, ficando dois deles no início do primeiro percurso, um segurando, com a mão esquerda, a mão direita do colega. Destes, um faz o papel de bastão e o outro de corredor. O terceiro aluno, também corredor, aguarda na “zona de passagem” de cinco metros.

Ao sinal, os dois sempre de mãos dadas partem e chegando ao espaço divisório há o revezamento, ou seja, o segundo corredor passa a segurar a mão livre do “bastão” e igualmente de mãos dadas cumprem a segunda metade do percurso.

Observação: fazer a transferência, ora com o “bastão” na mão esquerda, ora na direita. Permitir que haja uma troca de posições e funções entre os alunos. Realização em forma de competição.

Fazer em forma de competição com várias equipes. O professor deve orientar que a transferência seja feita

apenas na zona de passagem e que o primeiro corredor solte imediatamente a mão do “bastão”, mas só quando for agarrado pelo segundo.

6.6.4 Encaixe certo

Equipes enfileiradas atrás de uma linha, com o primeiro aluno de cada uma delas com um bastão na mão. A certa distância à frente de cada equipe, uma garrafa de refrigerante de dois litros com o gargalo retirado. Esta se encontra amarrada na posição inclinada, aproximadamente na altura do quadril (em algo que pode ser, por exemplo, a coluna de uma barreira alternativa) e com um bastão encaixado. Um pouco mais à frente, um cone.

Após o sinal, o primeiro aluno das respectivas equipes parte veloz e introduz na garrafa o bastão de sua mão, retirando o que ali estava, vai contornar o cone à frente para, finalmente, voltar e fazer a passagem ao colega seguinte e assim por diante. Vence a equipe que cumprir primeiro a tarefa.

Observação: após o revezamento, o bastão substituto deve permanecer encaixado na garrafa, com a coluna de pé.

Variações:

- a) No lugar das colunas e garrafas, determinando o local da substituição dos bastões, colo-

car um arco de ginástica ou riscar um círculo no chão. O bastão substituto não pode ser atirado e obrigatoriamente deve permanecer dentro do círculo;

- b) De outra forma mais complexa, o bastão é deixado equilibrado na vertical, dentro do círculo. Se cair após, o aluno deve voltar e reequilibrá-lo.

6.6.5 Mini Revezamento

Antes de cada uma das esquinas da quadra de esportes, é feita uma “zona de passagem de bastão” de aproximadamente seis metros. Esta deve ter duas raia, para que o receptor se posicione na externa, onde deverá ser feita a transferência, deixando livre a interna para os demais corredores de outras equipes. Os alunos estão divididos em quatro equipes iguais, cada uma enfileirada do lado de fora, atrás de um cone no início da zona de passagem, à exceção dos primeiros corredores que já se encontram posicionado na “raia interna”, com o bastão na mão e prontos para o início do jogo. Em cada esquina é fixado um cone.

Ao sinal do professor, os primeiros membros das equipes correm o mais rápido possível, passando obrigatoriamente

por fora dos cones em todas as esquinas. Na volta, entregam o bastão ao colega seguinte que já os aguarda posicionado na “zona de passagem” e assim por diante. Vence a equipe cujo último corredor passar primeiro entre os quatro conjuntos de cones.

Observação: em vez de quatro equipes, pode haver apenas duas. Nesse caso, as zonas de passagens devem se situar nas “retas” opostas.

Nas aulas de Educação Física, sempre fazemos essa forma de revezamento dentro da quadra esportiva, onde cada aluno pode correr próximo de 20 metros. A passagem visual sempre ocorreu de maneira tranquila, pois a reduzida distância entre as zonas de passagens não permitia desenvolver uma grande velocidade. Por isso, seis metros para a zona de passagem é mais do que suficiente. É uma atividade que motiva tanto os alunos, e raras foram as vezes em que não fomos obrigados a conceder revanches.

Variações:

- a) No centro da “pista”, o professor espalha várias papeletas numeradas com valores diferentes. Assim, o último, após passar entre os cones à frente da sua equipe, corre para apanhar uma única papeleta, mas sem direito a trocá-la por uma segunda (até então ninguém sabe os valores correspondentes a cada uma);

- b) Na segunda rodada, agora, sim, quem chegar primeiro pode apanhar uma papeleta qualquer por vez e verificando que o seu valor não interessa, deve antes abandoná-la no chão, antes de uma nova escolha. São feitas tantas rodadas quanto desejar, com o professor anotando a pontuação das equipes em cada uma delas. No final, vence a equipe que somar mais pontos.

6.6.6 Mudando os bastões de lugar

Alunos divididos em equipes com o mesmo número de participantes, enfileirados atrás da linha de fundo da quadra, que será ao mesmo tempo a linha de partida e de chegada e com o primeiro segurando um bastão em uma das mãos. À frente de cada uma das equipes, é colocado um arco com um determinado número de bastões. Na linha de fundo oposta, é colocado outro arco para cada equipe.

Ao sinal do professor, os primeiros transportam o bastão do primeiro para o segundo arco, sem abandonar o que já portavam, para voltar e entregá-lo ao colega seguinte.

É vencedora a equipe que transportar todos os bastões de um para outro arco e cujo aluno cruzar antes a linha de chegada.

6.6.7 “Vestindo o arco”

Mesma formação da atividade anterior, porém agora com apenas um arco para cada equipe.

Iniciando o jogo, o primeiro de cada equipe corre até seu arco e o “veste” de baixo para cima. Depois o deixa no chão exatamente no mesmo lugar e volta para passar o bastão ao colega seguinte.

Vence a equipe a qual pertence o aluno que cruzar primeiro a linha de chegada.

Variação:

- a) Mesma atividade, porém, apenas contornando o arco, para retornar.

6.6.8 Toma lá

Equipes iguais, de preferência com cinco ou seis alunos cada, enfileiradas à frente da linha central da quadra. O aluno da frente com um bastão na mão. Para cada equipe, são colocados dois cones, um em cada linha de fundo.

Iniciado o jogo, o primeiro contorna o cone à sua frente e depois o da retaguarda para passar o bastão ao colega que se posiciona no último lugar da fila e assim sucessivamente.

Ganha a equipe que primeiro completar o percurso.

6.6.9 Formas de Atividade Específicas para as Corridas de Revezamento

Para as duas últimas séries do ensino fundamental já seria recomendável o ensino das corridas de revezamento, utilizando técnicas que se aproximem do atletismo de competição, mesmo que os espaços reservados para a corrida do passador e a aceleração do receptor sejam diminutos.

6.6.10 Exercitando sem corrida a forma de passagem visual

Alunos em dupla, o primeiro com um bastão em sua mão direita, movimentam os braços simulando uma corrida. O outro, distante aproximadamente dois braços estendidos, voltado para a lateral de modo que o ombro esquerdo aponte o colega, está pronto para receber o bastão, na posição utilizada na forma visual.

Assim que o aluno passador levar sua mão para frente, o receptor agarra o bastão com a mão esquerda e volta o corpo para frente mediante um único passo, troca-o para a mão direita. Inverter as funções da dupla.

6.6.11 A transferência do bastão através da forma de passagem visual

Alunos em duplas podem fazer a mesma transferência com o passador desenvolvendo uma leve corrida e o receptor controlando sua saída, para não receber o bastão totalmente parado.

Finalmente, delimitar uma zona de passagem, para permitir que o passador, após uma corrida de coordenação (submáxima), atinja o ponto considerado ideal e o receptor saia desenvolvendo uma corrida controlada, possibilitando que o bastão seja passado sem interrupção, dentro da zona de passagem. Depois de algumas excussões da mesma dupla, executar a tarefa juntamente com outra.

Variações:

- a) Em forma de jogo, a primeira variação determina a participação de apenas duplas (uma única por vez, ou várias ao mesmo tempo). Vence aquela que conseguir o menor tempo cronometrado pelo professor ou cruzar primeiro a linha de chegada, posicionada a alguns metros depois da zona de passagem;
- b) Outra forma possibilita que uma mesma equipe tenha mais de dois alunos, exige um prolongamento do percurso. Assim, após a passagem, o receptor corre mais alguns metros

para contornar um cone à frente (posicionado no mesmo local da linha de chegada), volta para contornar outro colocado atrás, para fazer a nova passagem e assim por diante.

Observação: o espaço antes da zona de passagem e o tamanho desta devem ser ajustados para permitir que a corrida atinja uma intensidade apenas submáxima.

Para prevenir acidentes, devido ao aglomerado, o ideal é que não participem muitas equipes por vez. Os próximos alunos que irão receber o bastão devem aguardar ao lado e posicionar-se na zona de passagem somente com a aproximação do passador.

6.6.12 Exercitando sem corrida a forma de passagem não visual

Alunos em dupla, estacionados em afastamento anteroposterior das pernas e distantes um do outro aproximadamente dois braços estendidos, porém movimentando os braços como numa corrida. O de trás, tendo o bastão em sua mão direita, tem a obrigação de alinhar seu ombro direito com o esquerdo do colega à frente ou vice-versa.

Assim que o passador emitir o sinal de “já”, o receptor coloca sua mão para trás e deve ocorrer a transferência do bastão na forma não visual, utilizando a técnica ascendente

que, a nosso ver, seria a mais recomendada para escolares. Inverter as funções da dupla.

Observação: orientar sempre para que o passador, ao iniciar a condução do bastão à frente, o faça apenas quando o passador tiver colocando seu braço para trás. Depois de algum sincronismo, esta dupla deve se unir à outra.

6.6.13 A transferência do bastão da forma não visual, mediante uma corrida

Alunos correndo lento em duplas. O receptor à frente tem a função de manter um ritmo constante e o passador atrás, a distância ideal entre eles e os alinhados dos ombros contrários.

Assim que o passador emitir o som combinado, o receptor coloca a mão para trás e recebe o bastão.

Variação:

- a) Os dois correm em igual intensidade, porém separados por alguns metros. Depois, apenas o passador aumenta sua velocidade e, quando julgar oportuno, emite o “já”, efetuando a passagem.

Após algumas experiências é feita uma marca referencial antes de uma zona opcional que possibilita ao passador correr veloz e efetuar a transferência dentro de uma zona de

passagem de dimensão reduzida. Após certo sincronismo entre as duplas, a atividade pode ser praticada da mesma forma por mais alunos ao mesmo tempo, preferencialmente por quatro.

6.6.14 O revezamento serpenteado

A quadra é dividida em linhas imaginárias, ficando à frente e ao fundo delas um cone. O aluno que irá iniciar a corrida se encontra posicionado com o bastão na mão, sobre o começo da primeira linha. O aluno seguinte, no início da zona de passagem sobre a segunda linha e assim por diante, quantos forem os componentes de uma mesma equipe.

Dada a partida, o primeiro corredor vai até o final da linha e contornando o cone passa para a segunda e a seguir entrega o bastão ao companheiro e assim por diante até o final.

Observação: se for possível, dividir a quadra para correr pelo menos duas equipes ao mesmo tempo. Caso contrário, compor uma única equipe com o máximo possível de alunos. No final, vence aquela que conseguir o melhor tempo.

Mesmo com o espaço curto, o revezamento serpenteado pode ser através do visual ou mesmo da forma não visual. Na forma não visual, na qual a velocidade de chegada é sempre bastante reduzida, a zona de passagem deve ficar

bem no início da reta, isso porque, para contornar o cone, ele desacelera. Ao contrário, para a forma não visual, a zona de passagem deve se encontrar bem no final, para que a aceleração seja a máxima possível.

7 As Corridas de Meio Fundo e Fundo

É sabido que uma pista de Atletismo é estruturada de tal forma a permitir que uma única prova de corrida qualquer e tantas outras de saltos e lançamentos possam ser realizadas simultaneamente. Assim, por exemplo, enquanto acontece no campo uma prova de salto em altura e outra de lançamento do dardo, “ao fundo” se vê na pista o desenrolar de uma corrida de 10.000 metros. Essa parece ser a hipótese mais provável para a adoção do termo “ao fundo” para designar as corridas mais longas, mesmo as realizadas fora da pista. Inclusive outros esportes, como a natação, por exemplo, também fazem uso dele.

As corridas oficiais de meio fundo e fundo são disputadas nas mais variadas distâncias e situações, a partir dos 800 metros, conforme já especificado anteriormente no capítulo 2.

Mas, devido a sua enorme tradição, a maratona merece uma pequena descrição à parte. Teve a sua origem inspirada no soldado Pheidippides que correu sem parar 40 quilômetros, de Maratona até Atenas, para comunicar a vitória dos gregos sobre os persas, caindo morto logo a seguir. Foi instituído nos Primeiros Jogos Olímpicos Modernos, na cidade de Atenas, em 1896, com a distância

original de 40.000 metros, saindo vencedor um atleta grego de nome Spiridon Louis, com o tempo de 2h58m50s. Mas nos Jogos Olímpicos de 1908, realizados em Londres, o percurso da maratona foi alterado para que a família real pudesse assistir parte dela do Jardim do Castelo de Windsor. Em consequência, a distância também foi modificada, passando a ter 42.195 metros, exatamente a distância que se tornou a oficial.

A maratona, além de ser considerada a prova clássica de uma olimpíada (é ela que encerra os Jogos Olímpicos), tornou-se um acontecimento esportivo de grande importância nas principais cidades de todo o mundo. Um exemplo é Nova York, onde fixou seu templo sagrado a partir de 1970, impedido o trânsito de veículos em várias das suas principais ruas e avenidas, para que, numa verdadeira festa, milhões de pessoas possam assistir e vibrar com outra verdadeira multidão de participantes.

As longas distâncias por muito tempo não fizeram parte do programa olímpico para as mulheres. Nos Jogos Olímpicos de 1928, teve lugar, como experimento, uma prova de 800 metros feminina. Mas a ideia não foi aceita e somente nos Jogos Olímpicos de 1960, a corrida dos 800 metros voltou a fazer parte de sua programação. A partir daí, paulatinamente novas provas foram incluídas e atualmente as mulheres já correm até mesmo a maratona.

Para nós, brasileiros, as corridas de meio fundo e fundo têm um significado todo especial, pois vários de nossos atletas obtiveram expressivos resultados em nível internacional.

Falamos inicialmente de Joaquim Cruz, um dos maiores corredores dos 800 e 1500 metros do Atletismo mundial. Entre outros importantes feitos, em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, Estados Unidos, elevou a Bandeira do Brasil ao ápice do mastro ao conquistar a medalha de ouro e o recorde olímpico dos 800 metros rasos. Quatro anos mais tarde, subiu ao pódio novamente, para receber, daquela, a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Seul, Coreia.

Ronaldo da Costa se tornou celebridade internacional não só pela vitória na Maratona de Berlim, Alemanha, no ano de 1998, mas, também, pelo novo recorde mundial da época, ao percorrer os 42.195 metros com o tempo de 2h06m05s.

Mas foi na maratona dos Jogos Olímpicos 2004, em Atenas, Grécia, que Wanderley Cordeiro de Lima conquistou uma medalha de bronze que reluziu muito mais que o ouro. Esse atleta liderava isolado até bem próximo do final da prova, quando foi agarrado e arrastado para fora do percurso por um fanático ex-padre irlandês. Além de perder preciosos segundos, perdeu ainda o ritmo e a concentração da corrida,

o que, numa prova desta envergadura, dificilmente se recupera. Porém, Wanderley não desistiu, refez-se do susto e seguiu em frente e sem qualquer protesto cruzou a linha de chegada alegremente fazendo seu tradicional “aviãozinho”, sob calorosos aplausos do público, que ao episódio assistira pelo telão do estádio. Logo após, em entrevista, ainda perdoou seu agressor. Sua atitude, reconhecida como a essência do verdadeiro espírito esportivo o notabilizou, tornando-se manchete na imprensa de todo o mundo. De volta ao Brasil, o atleta foi especialmente convidado para participar do Desfile de Sete de Setembro, em Brasília, portando a Bandeira Nacional e depois assistir ao restante da festa no palanque oficial, ao lado do Exmo. Presidente do País, Sr. Luiz Inácio Lula da Silva. Mais tarde, recebeu do Comitê Olímpico Internacional a raríssima medalha “Barão de Coubertin”, destinada até hoje apenas a outros dois heróis olímpicos. Foi homenageado ainda pelo Comitê Olímpico Brasileiro, sendo agraciado com a medalha de melhor atleta olímpico brasileiro de 2004.

Marilson Gomes dos Santos tornou-se uma celebridade instantânea, assediado nos Estados Unidos e notícia no mundo todo. Seu feito: o primeiro sul-americano a vencer a Maratona de Nova York em 2006, superando outros 50.000 participantes diante de um público estimado em dois milhões, quebrando ainda um domínio de nove anos

dos quase insuperáveis africanos. Voltou a vencer em 2008.

Agberto Guimarães e José Luis Barbosa, o Zequinha Barbosa, foram dois meio fundistas que, pelos seus importantes triunfos em eventos de suma importância, também enaltecem nosso Atletismo a nível mundial.

Wander do Prado Moura, foi recordista Pan-Americano de 2007, dos 3.000 metros com obstáculos conquistado em Mar del Plata na Argentina.

7.1 A Técnica das Corridas de Meio Fundo e Fundo

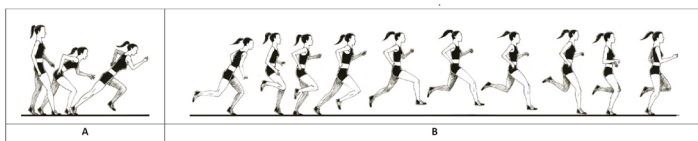
Uma das grandes preocupações dos atletas que se dedicam às provas de longa distância deve ser com a regularidade das passadas, visando correr com racionalidade para ser possível economizar energia, afastando ou retardando a fadiga muscular e, conseqüentemente, ir mais longe.

Quanto maior a distância de uma corrida atlética mais ela se aproxima de uma corrida natural e por isso não são tão técnicas, como as provas de velocidade.

Com diferenças significativas, as mesmas fases técnicas constantes em uma corrida de velocidade, também fazem parte de uma corrida de meio fundo ou fundo. Como nessas disciplinas normalmente é utilizada a chegada natural, em que o atleta passa pela linha de chegada da maneira que vinha correndo antes, vamos descrever apenas as outras

suas duas fases: a saída e o desenvolvimento (Figura 7.0).

Figura 7.0: A sequência de uma corrida de meio fundo ou fundo: A) a saída; B) o desenvolvimento.



Fonte: Elaboração própria

7.1.1 A Saída

Determinado pelo regulamento, a técnica das corridas de meio fundo e fundo difere das provas de velocidade logo no início. Enquanto nas saídas para as corridas com distâncias de até 400 metros os participantes são obrigados a fazer uso dos blocos de partida, estes não são utilizados pelos meio fundistas e fundistas.

Para dar início a uma corrida de meio fundo ou fundo, assim que o árbitro comanda “às suas marcas”, cada um procura seu espaço imediatamente antes da linha de partida, que é curva, para compensar os atletas que se colocam mais para a direita. A denominada saída alta

utilizada nas corridas de meio fundo e fundo adota uma posição quase natural (muito mais do que nas saídas de blocos). Inicialmente implica em um afastamento anteroposterior das pernas com a dianteira posicionando o pé imediatamente antes da linha de partida. Em seguida, essa perna é levemente flexionada junto com o tronco, passando a sustentar o peso do corpo. A de trás permanece estendida e ambas estão apoiadas no solo pelo terço anterior dos pés. Os braços permanecem ao lado do corpo, em posição de corrida e prontos para começarem trabalhar imediatamente, sincronizados com a movimentação das pernas. Dessa forma, é aguardada a emissão do tiro de saída, uma vez que, nas corridas de meio fundo e fundo, não existe o comando de “prontos”, como ocorre nas provas de velocidade.

Após o tiro, em busca do trajeto mais curto, todos se dirigem gradativamente para a raia interna, com o devido cuidado para evitar colisões. Ao contrário do que é comum nas corridas de velocidade, uma partida ruim nas corridas de percursos mais longos, não tira a possibilidade de o atleta se recuperar posteriormente. É bom lembrar que apenas nos 800 metros rasos, cada atleta sai em uma raia determinada e nela tem de permanecer até o final da primeira curva (os primeiros 100 metros) e depois todos podem se dirigir para a raia interna.

7.1.2 O Desenvolvimento das Corridas de Meio Fundo e Fundo

Inicialmente, citando os corredores de meio fundo, suas passadas ainda são amplas e vigorosas, principalmente nos 800 metros, quando é verificado o emprego da maior velocidade nas provas de gênero. Por isso, a extensão da perna de impulsão pode ser completa, como nas corridas de velocidade e elas chegam a ter certa semelhança com as desenvolvidas nos 400 metros rasos. O posicionamento do tronco com uma projeção mínima é similar às corridas de velocidade, mantendo a cabeça no seu prolongamento e o olhar sempre à frente. Os braços flexionados ao lado do corpo, sem elevar os cotovelos lateralmente, trabalham sincronizados com a movimentação das pernas, orientando a corrida e auxiliando no equilíbrio. Os ombros não se elevam, podendo ter uma mínima oscilação nos 1.500 metros.

Já nas corridas de fundo, desenvolvidas por um percurso bem maior, não é considerado um erro se os ombros oscilarem um pouco e os braços cruzarem levemente à frente do tronco, com uma ligeira elevação e afastamento dos cotovelos. À medida que se aumenta a distância, diminui-se o tamanho e a rapidez das passadas. Por isso, a extensão da perna de impulsão nas corridas de fundo não é completa, determinando que no balanço à frente, o joelho

da perna livre não se eleva tanto, existindo ainda uma menor elevação do calcanhar na recuperação (passada predominantemente pendular).

7.1.3 Corrida típica de um corredor de fundo

Conforme já foi frisado, numa corrida de velocidade, o primeiro contato com o solo é feito sobre o terço anterior do pé, do lado externo de metatarso. Já no meio fundo, a parte média do pé apoia primeiro no chão, ao nível do metatarso, ao passo que nas corridas de fundo o contato inicial com o solo se faz com o tarso, pela borda externa do calcanhar (Figura 7.1).

Figura 7.1 - Comparação entre o primeiro apoio dos pés, durante o desenvolvimento de uma corrida em diversas distâncias. A) Numa corrida de velocidade B) Corrida de meio fundo C) Corrida de fundo.

INSERIR FIGURA	INSERIR FIGURA	INSERIR FIGURA
A	B	C

Fonte: Elaboração própria

7.1.4 Processos Didáticos para as Corridas de Meio Fundo e Fundo

As corridas de maior duração promovem uma adaptação orgânica máxima, em particular do sistema cardiorrespiratório ao ser desenvolvida a resistência aeróbia, sendo ainda um excelente meio para auxiliar no processo de emagrecimento. Ela é a base em que se apoiarão todas as demais qualidades físicas, principalmente quando se tratam de esforços pequenos e intensos que necessitam de um período de adaptação antes de serem aplicados em crianças e adolescentes.

Mas a criança não é capaz de entender esses benefícios, ao contrário, ela tem da corrida de resistência aeróbia apenas uma concepção negativa, algo como uma atividade pouco atraente, pelas imagens de duração, de esforço e pelas suas experiências de sofrimento. Não sem razão, pois podemos constatar que, infelizmente, ainda existem professores que a tratam como uma mera rotina. Por exemplo, ordenam que a turma realize um determinado número de voltas na quadra sem previamente estabelecer o objetivo do exercício, que acaba se resumindo a um correr por correr. Enquanto isso, aproveita o tempo para fazer a chamada e colocar em dia o diário de classe, ou ir até a cantina para tomar um cafezinho. Pior ainda quando lhe acrescenta um ato punitivo, assim como: quem não correr não joga; vai pagar uma prenda ou

aquele que cometer indisciplina vai ter que dar algumas voltas a mais. Essas atitudes só tendem a desvalorizar a corrida, que passa, a partir de então, ser vista aos olhos da criança como algo enfadonho e um instrumento de represália, perdendo todo seu conteúdo e potencial educativo. É a maneira mais fácil de instalar a monotonia e a desmotivação.

Contrariando todas essas concepções negativas decorrentes de atitudes inadequadas, afirmamos que a corrida prolongada é muito rica em suas formas de exploração. Com um pouco de método, aliado a uma dose de dedicação e criatividade é possível solucionar a questão do desenvolvimento da resistência aeróbia, sem comprometer a motivação e o gosto pela atividade e ainda gerar uma expectativa favorável para as aulas seguintes. É nossa intenção colaborar nesse sentido ao apresentar alguns exemplos de atividades compostas de pequenos jogos e do elemento lúdico, que nada mais são do que uma componente aceitável aos olhos dos escolares.

A dosagem do volume da duração e a forma da corrida são um problema que diz respeito ao professor no seu cotidiano com os alunos, podendo variar em função de muitos fatores. Um deles, e talvez o mais significativo, está relacionado com o espaço físico disponível. Se a escola tem apenas uma quadra de esportes, o professor deve saber aproveitá-la bem, pois correr continuamente durante certo tempo nesse local, é por demais maçante. Nesse caso, a

exercitação da corrida deve ser, preferencialmente, em forma de jogo, servindo até mesmo como aquecimento para a parte fundamental da aula e cerca de 5 minutos pode ser o suficiente. Havendo possibilidade, o professor pode aumentar o percurso disponível ao utilizar pátios, corredores e demais áreas no recinto da escola, para evitar que se passe muitas vezes pelo mesmo lugar. Salientamos que, nas pequenas e tranquilas cidades do interior, ainda se permite praticar a corrida em espaços externos próximos da escola, como, por exemplo: praças, ruas sem tráfego de veículos ou terrenos baldios. O professor pode ficar satisfeito, se o aluno conseguir desenvolver uma corrida contínua em um tempo próximo dos 15 minutos. Um tempo maior do que este, a nosso ver, não terá muito interesse no âmbito escolar.

Mas, numa ocasião especial, como no encerramento do calendário escolar, poderia ser programada uma atividade para desenvolver a corrida em uma ampla área verde nos arredores da cidade. Nessa situação, o professor deve participar ativamente da aventura de correr (podendo agora ser por 25 a 30 minutos), monitorando e incentivando a turma. Através de sua capacidade de percepção subjetiva do esforço, vai promover interrupções, quando julgar necessário e aproveitando-se desse momento para ensinar aos alunos a sentir e a contar sua frequência cardíaca.

Koinzer (1987), citado por Rolim e Garcia (2004), apontou uma frequência cardíaca para a corrida contínua da ordem dos 190 bpm para uma criança de ± 10 anos de idade. Um aluno que possua uma frequência cardíaca de 180 bpm, de modo algum se pode dizer que está em débito de oxigênio. Frequências cardíacas (FC) muito acima dos 180 bpm ou muito abaixo de 160 bpm, podem indicar velocidades de corrida exageradamente elevadas ou baixas. No entanto, devemos utilizar esse indicador com as reservas que o próprio autor preconiza. Rolim e Garcia (2004) prescrevem a seguinte fórmula de Bar-Or (1983), para orientar a dosagem da intensidade da corrida de duração: (FC Máxima: idade do aluno $(\pm 10) \times (65 \text{ a } 80\%)$).

É mais adequado falar no tempo de duração da corrida antes de falar num determinado número de voltas ou distância a percorrer. Por um tempo determinado, o escolar, em atenção às suas possibilidades, realizará sua corrida seguindo um ritmo próprio, sem a preocupação de ser um dos primeiros, ao contrário se fosse solicitado um determinado número de voltas ou certa distância para ser percorrida.

Como uma referência a mais, Fernandes (2003) recomenda os tempos de duração de uma corrida contínua, conforme apresentado no Quadro 6.

Quadro 6 - Proposta da duração da corrida para as diversas idades de escolares

Idade	Duração da corrida - 1º mês	Duração da corrida - 2º mês
07 e 08 anos	06 minutos	08 minutos
09 anos	07 minutos	10 minutos
10 anos	08 minutos	10 minutos
11 anos	10 minutos	12 minutos
12 e 13 anos	12 minutos	15 minutos
14 e 15 anos	15 minutos	18 minutos
16 e 17 anos	18 minutos	25 minutos

Fonte: Fernandes (2003).

7.1.5 Formas de Atividades Básicas para as Corridas de Meio Fundo e Fundo

Com certeza, estamos sendo por demais redundantes (é melhor pecar por excesso do que por omissão, diz o velho ditado), ao reafirmarmos que, para tornar mais aceitável a execução das corridas prolongadas, voltadas principalmente para os escolares de 7 a 12 anos de idade, estas devem ser compostas, na sua maioria, de pequenos jogos e exercícios que contam com a presença do elemento lúdico. Com elas, além de não comprometer a motivação e

atratividade, visamos despertar o espírito de coletividade ao mesmo tempo em que são consolidadas as noções de ritmo uniforme, de tempo e de espaço. Figuras geométricas simples podem e devem ser utilizadas para tornar a tarefa mais fácil e instigante.

7.1.5.1 O relógio de quatro ponteiros

Distribuir quatro cones equidistantes, para formar um quadrado de aproximadamente 45 metros de lado e livre de qualquer obstáculo. Duas equipes de seis alunos em cada grupo são subdivididos para que três deles fiquem alinhados lateralmente numa extremidade de uma corda (ou barbante mais resistente) de 40 metros de comprimento e os outros três na outra extremidade. Apenas os alunos posicionados externamente seguram a corda à frente de cada cone e os outros dois permanecem juntos ao lado, mas não podem tocá-la, formando um “+” gigante.

Através de uma corrida fácil e ritmo uniforme, estipulada pelos alunos externos, o objetivo é fazer com que as equipes passem ao mesmo tempo exatamente à frente dos cones. A corda deve ficar sempre estendida e o eixo de rotação mantido estável. A cada volta, modificar a posição

dos alunos. Enquanto isso, o professor sempre atento, cronometra cada passagem pelos cones.

Variações:

- a) Para aumentar a intensidade da corrida, o professor apita depois de um tempo menor do que o observado antes. Os alunos devem ajustar os “ponteiros” o mais rápido possível. Por exemplo, se anteriormente estavam chegando aos cones com um tempo de 12 segundos, agora ele apita a cada 10 segundos. O inverso, quando o objetivo for diminuir a intensidade da corrida (para isso, o apito em frente a cada cone, será, por exemplo, a cada quinze segundos);
- b) De outra forma, se possível, aumentar o tamanho da corda, mantendo o tempo de intervalo;
- c) Em forma de jogo, vence a equipe que conseguir ajustar primeiro o seu “ponteiro”;
- d) Como outra variação, estabelecer um eixo fixo de rotação, estando quatro cordas ligadas a ele, de modo que possam rodar (aqui o jogo passa a ser de quatro equipes).

7.1.5.2 Acerte o passo um

Escolares divididos em grupos menores. De início, com o objetivo apenas de assimilar a noção de espaço temporal

do jogo, cada uma delas corre em separado durante três minutos, por exemplo, com o professor apitando no primeiro e segundo minutos e no término do tempo.

Escolares divididos em grupos menores. De início, com o objetivo apenas de assimilar a noção de espaço temporal do jogo, cada um corre em separado durante três minutos, por exemplo, com o professor apitando no primeiro e segundo minutos e no término do tempo.

Na repetição, o professor apita no primeiro e segundo minuto e os alunos param e se abraçam quando julgarem que completou o terceiro minuto. Vence a equipe cujo tempo mais se aproximou dos três minutos.

Variações:

- a) O professor só apita ao primeiro minuto, ou no segundo com os alunos tentando parar exatamente quando completar o terceiro;
- b) De outra forma, apita ao primeiro e todos do grupo gritam um uníssono “dois”, quando julgarem ter completado o segundo e param se abraçando no terceiro;
- c) Finalmente, sem nenhum apito, com os alunos tentando assinalar as passagens e acertar a parada;
- d) Dessa forma, além de acertar os três minutos, a equipe deve acertar também as passagens anteriores;

- e) Repetir a atividade em outro espaço podendo ser até em outra aula.

- d) Participação individual, ao invés de equipes.

7.1.5.3 Acerte o passo 2

Alguns cones são distribuídos equidistantes, de modo a formar uma figura geométrica qualquer (um pentágono, por exemplo), se possível, com aproximadamente 40 metros de lado. É dada uma volta prévia, para reconhecimento do percurso e estabelecimento de um ritmo escolhido.

Iniciada a corrida, o professor irá apitar sempre dentro de um mesmo tempo. O objetivo é ajustar o ritmo da corrida, para que cada passagem pelas esquinas coincida com o som do apito. Vence a equipe que, no final, obtiver o maior número de acertos.

Variações:

- a) Alterar o tempo de intervalo para os apitos, alterando também a intensidade da corrida;
- b) Suprimir alguns apitos. No lugar do apito do professor, designar um grupo líder para que, através de um ritmo uniforme, possa ser seguido por outros e chegar todos ao mesmo tempo em cada esquina. Mudar o grupo líder;
- c) Modificar o tamanho ou mudar a figura geométrica;

7.1.5.4 Vamos chegar juntos

Toda a classe em conjunto corre antes um determinado percurso, através de um ritmo fácil e uniforme, sendo cronometrado o tempo na chegada.

Agora divididos em equipes, cada uma delas corre em separado o mesmo percurso, tentando se aproximar ao máximo do tempo determinado. Para isso, o cronômetro será parado após o primeiro da turma ter cruzado a linha de chegada, mas sendo necessário que o último já tenha passado por outra linha 20 metros atrás.

Vence a equipe que se aproximar ao máximo do tempo previsto.

Após um período de recuperação ou em outra aula, de acordo com as circunstâncias, repetir o percurso, mas pedindo para os grupos um tempo para mais ou menos de 10 a 20 segundos.

7.1.5.5 Corrida de regularidade

Dividir a turma em grupos, para que cada um deles por vez corra num ritmo uniforme e fácil, um determinado

tempo (três minutos, por exemplo). Enquanto isso, o professor deve anotar o número de voltas (ou o total de metros) realizados por cada grupo de alunos.

Repetir a ação para que, cada grupo tente repetir o mesmo espaço percorrido no tempo de cinco minutos. Vence a equipe que mais se aproximar do proposto.

Variação:

- a) Pedir para que em dez minutos, seja corrido exatamente o dobro do percurso anterior.

Observação: a prática das atividades descritas já permite uma boa consolidação das noções de ritmo uniforme, de tempo e de espaço. Agora é partir para outros desafios, incrementando a corrida de duração com ritmos alternados, que podem ser encontrados nos dois exemplos a seguir.

No mesmo tempo de três minutos, pedir para correr, por exemplo, mais (ou menos) 100, 150 ou 200 metros.

7.1.5.6 Fraco forte

Dividir o percurso em espaços iguais (40 em 40 metros, por exemplo). Pedir para que cada grupo de alunos cumpra esse mesmo percurso, iniciando a primeira parte com um ritmo fácil e uniforme, aumentar a intensidade na segunda, voltar à intensidade anterior e assim por diante até o final.

Enquanto isso, o professor cronometra e anota os tempos da parte fraca e da mais intensa e o total.

Repetir a atividade, vencendo a equipe que alcançou a maior regularidade.

Variação:

- a) A atividade pode ser feita também em caráter individual.

Tanto em grupos como individual o percurso não será desenvolvido sempre uniformemente em fraco e forte. Alternado o percurso, o professor irá informando quantas partes serão desenvolvidas, na próxima intensidade. Por exemplo, três partes fracas na próxima fase e depois uma intensidade forte na próxima parte.

7.1.5.7 Corrida da interdisciplinaridade

De acordo com o assunto que esta sendo abordado nas aulas de outras disciplinas, os alunos serão desafiados a testarem os conhecimentos adquiridos, ao mesmo tempo em que desenvolvem uma corrida prolongada.

Para a atividade, que deve ser preparada um pouco antes da aula e, portanto, sem a presença dos alunos, o professor vai colocar diversas plaquetas, com perguntas e respostas e bem distantes uma da outra para aproveitar o máximo

possível o espaço disponível. Digamos, por exemplo, que a disciplina estudada seja geografia do Brasil e em uma plaqueta é escrito na sua parte de cima “Rio São Francisco”, que corresponde à resposta da anterior e na parte de baixo, “Qual o estado brasileiro de maior extensão territorial?”, a pergunta para a próxima. Depois de instaladas, o professor fez um teste e constatou que, para passar por todas elas, sem a preocupação de saber o que está escrito, gastou três minutos, mediante uma corrida suave e ritmada.

Observação: antes do início do jogo, o professor reúne os alunos no local designado para a saída e chegada e primeiramente determina o ritmo da corrida.

Diz a pergunta inicial e explica que para encontrar a resposta em uma das placas, todos deverão correr juntos. Encontrada a resposta que julgam ser a certa ela será lida em voz gritada e, após memorizarem a próxima pergunta abaixo, vão encontrar a placa que detém a resposta. Porém, se a resposta não corresponder à pergunta, serão avisados com um apito e continuam a procurá-la em outro lugar.

Como às vezes os alunos têm de ir a diversas placas antes de encontrar a resposta correta, o tempo total para o cumprimento da tarefa aumenta bastante e, sendo assim, o objetivo é fazer com que ele se aproxime ao máximo dos três minutos. Mas se o fizerem antes, significa que correram muito intensamente, não observando o ritmo e perderão

um determinado número de pontos.

As plaquetas podem ser de papelão e penduradas em locais, como traves de gol, árvores, cercas etc., a uma altura que facilite a leitura.

O professor tem por escrito toda a sequência das perguntas e respostas e, além de cronometrar o tempo, anota todos os detalhes.

Variação:

- a) A corrida da interdisciplinaridade permite ser jogada com até duas equipes simultaneamente. Para isso, cada plaqueta será identificada com o lado “A” e o lado “B”, para conter as perguntas e respostas da equipe correspondente, inclusive uma delas podendo versar sobre outra disciplina, como a matemática, por exemplo.

7.1.6 Formas de Atividades Específicas para as Corridas de Meio Fundo e Fundo

Essas atividades, visando incrementar o desenvolvimento da resistência aeróbia, estão voltadas para os escolares que, numa situação normal, cursam, respectivamente, as últimas séries do ensino fundamental.

Se o espaço físico disponível possibilitar aumentar as distâncias, algumas atividades básicas que foram descritas

poderão ser aqui também praticadas, desde que atendam a uma intensidade maior. Mas o objetivo principal é fazer com que a corrida passe a ser contínua e cada vez mais individualizada para que, no final, cada um possa descobrir seu potencial e tentar manter um ritmo próprio para que não se corra muito aquém ou além da capacidade individual.

Antes de iniciar a atividade, o professor deve explicar de maneira clara e simples quais são os objetivos, importância e benefícios decorrentes da prática das corridas de resistência aeróbia.

7.1.6.1 Acelere e ultrapasse

Alunos correndo enfileirados, com a recomendação de que o primeiro deve manter uma intensidade uniforme e suave e que a distância entre eles não seja alterada.

Ao sinal do professor, o último sai pela direita, aumentando a intensidade da corrida para ocupar a dianteira e assim por diante.

7.1.6.2 Corrida contínua individualizada

Promover uma corrida **contínua** quando cada aluno irá desenvolver uma intensidade uniforme, de acordo com sua capacidade.

Na primeira aula, essa corrida deverá ter a duração de 5

minutos, que deve ser aumentada progressivamente, até atingir um tempo próximo dos 15 minutos nas últimas aulas.

7.1.6.3 Em busca da natureza

De preferência no final do período, inclusive para aumentar a duração da aula, recorrer a uma ação interdisciplinar, em busca de um lugar agradável, composto de muito verde. Criar uma expectativa, até mesmo providenciando um meio de transporte, se esse local ficar muito distante da escola.

Com o professor participando ativamente, todos correrão continuamente de 15 a 20 minutos, cada um em seu ritmo próprio.

Após, o professor de ciências, por exemplo, que planejou uma aula ao ar livre, falará sobre a fauna e a flora local, encerrando as práticas das corridas na escola. Todos saboreiam um apetitoso lanche.

8 A Marcha Atlética

A marcha atlética é uma progressão de passos rápidos, nos quais, por exigência do regulamento, o praticante tem de manter o contato permanente com o solo. Dessa forma, ao contrário da corrida, na marcha atlética não existe a fase aérea.

Outra imposição regulamentar é aquela que especifica que o joelho da perna que se encontra à frente não pode flexionar, até que ele passe pela linha de projeção vertical do centro de gravidade do corpo. Isso faz com que o quadril tenha uma oscilação lateral, que pode tornar-se engraçada para aqueles que desconhecem a modalidade.

Surgida na Inglaterra, a marcha atlética é de longe a prova do Atletismo que mais causou polêmicas com relação à dificuldade de interpretação da arbitragem. Tanto isso é verdade que, em virtude do grande número de irregularidades encontradas, foi suprimida dos Jogos Olímpicos de 1928, sendo reintroduzida em 1932. Um dos exemplos mais recentes refere-se ao acontecido com o atleta mexicano Bernardo Segura que, já comemorando sua vitória nos 20 quilômetros nas Olimpíadas de 2000, em Sydney, foi alcançado pelo árbitro chefe para lhe mostrar o cartão de desclassificação.

Também é notório o número de modificações nas suas

distâncias disputadas. Na história das olimpíadas, passou pelas mais diversas transformações para, atualmente, fazerem parte do programa oficial olímpico as distâncias de 20 e 50 quilômetros para os homens e 20 quilômetros para as mulheres.

8.1 A Técnica da Marcha Atlética

Influenciada pelas normas regulamentares, a marcha atlética é uma modalidade difícil e que exige bastante, tanto do ponto de vista técnico como físico. Enquanto numa marcha comum o praticante desenvolve uma velocidade que pode variar entre cinco a sete quilômetros por hora, na marcha atlética esses valores mais do que dobram, podendo chegar entre 12 a 15 quilômetros.

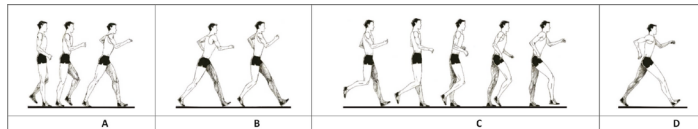
A obtenção de bons resultados na marcha está condicionado principalmente à técnica de sua movimentação que permita, ao mesmo tempo, uma maior economia de energia e uma rápida progressão. Portanto, faz-se necessária uma atenção especial à mecânica dos movimentos e o treinamento deve enfatizar as aptidões técnicas específicas, uma vez que a aprendizagem deficiente tende a inviabilizar um bom rendimento no futuro. Assim, devemos levar em consideração os seguintes elementos técnicos de uma marcha atlética: a movimentação das pernas, postura do

tronco, trabalho dos braços e emprego do quadril.

8.1.1 A movimentação das pernas

Na marcha atlética, a movimentação cíclica das pernas passa por duas fases distintas: o duplo apoio e o apoio simples (Figura 8.0).

Figura 8.0 - A movimentação cíclica das pernas na marcha atlética: A) apoio simples; B) apoio duplo; C) apoio simples; D) apoio duplo



Fonte: Elaboração própria

8.1.1.1 A fase do duplo apoio

A fase do duplo apoio na marcha atlética é observada no exato momento em que o calcanhar da perna da frente, que avançou um pouco flexionada, toca o solo, com a ponta do pé da perna de trás ainda apoiada. Nessa fase de curtíssima duração, ambos os joelhos estão em extensão e quando se

verifica o máximo afastamento anteroposterior das pernas que permita, ao mesmo tempo, uma maior economia de energia e uma rápida progressão.

8.1.1.2 A fase do apoio simples

A fase do apoio simples é caracterizada pelo apoio de apenas uma perna no solo. Começa imediatamente após a ponta do pé da perna que se encontra atrás perder o contato com o solo e persiste até o instante que o calcanhar é assentado adiante.

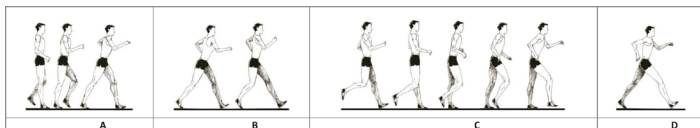
8.1.1.3 O apoio anterior e o apoio posterior

Ainda durante a movimentação das pernas, nas duas fases de apoio, ou seja, no duplo apoio e apoio simples, podemos verificar duas ações sequenciais que são elas: o apoio anterior e o apoio posterior.

- a) **Apoio anterior:** O apoio anterior tem seu início após o assentamento no solo do calcanhar do pé que avançou com o joelho levemente flexionado. Imediatamente após, a perna é estendida e assim deverá permanecer até que se encontre verticalizada, ou seja, na mesma linha de projeção vertical do centro de gravidade do corpo, terminando aí a fase do apoio anterior (Figura 8.1);

- b) Apoio posterior:** Assim que a perna de apoio começa a passar para trás, imediatamente após sua verticalização, é iniciado o apoio posterior, que persiste até o afastamento máximo, determinando a amplitude da passada (Figura 8.1).

Figura 8.1 - A movimentação cíclica das pernas na marcha atlética: A e C: apoio posterior; B e D: apoio anterior.



Fonte: Elaboração própria

Vemos o apoio posterior com a perna direita no quadro “a” e o apoio posterior com a perna esquerda no quadro “c”. Vemos ainda o apoio anterior com a perna esquerda no quadro “b” e com a direita em “d”.

8.1.2 A Postura do Tronco, o Emprego do Quadril e o Trabalho dos Braços

8.1.2.1 A Postura do Tronco

O tronco, durante a marcha, se mantém numa posição ereta, observando em alguns casos uma ligeira inclinação para frente. Para iniciar a fase de apoio anterior, assim que o calcanhar do pé da frente toca o solo, o ombro oposto é levado ligeiramente à frente, para assegurar um equilíbrio satisfatório. É durante esse momento que a cintura escapular apresenta sua torção mais forte em relação ao eixo do quadril (Figura 8.2)

8.1.2.2 O Emprego do Quadril

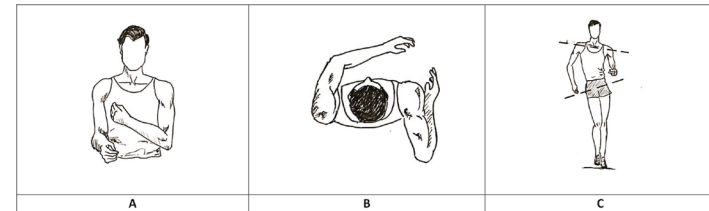
O marchador executa seus passos procurando colocar os pés um na frente do outro, numa progressão retilínea, com os dedos apontando para frente. A cada passo, quando a perna de trás avança, o quadril tem de realizar um movimento de desvio para o outro lado, encontrando sua posição mais baixa, quando o pé da frente apoia seu calcanhar no solo. A posição mais alta do quadril se verifica no momento da verticalização da perna. Essa ação simultânea de alongamento vertical em conjunto com o

movimento de impulsão provoca uma rotação do quadril (com um deslocamento horizontal do seu eixo e também dos ombros, em sentido inverso), auxiliando a trazer a perna à frente, contribuindo para o alongamento do passo. A combinação destes movimentos é característica de uma boa técnica da marcha, constituindo-se numa ação puramente econômica. Por isso mesmo que uma boa flexibilidade das articulações da cintura pélvica é fundamental para a suavidade e regularidade do ritmo da marcha. (Figura 8.2).

8.1.2.3 O Trabalho dos Braços

Os braços, sincronizados com a movimentação das pernas, auxiliam no ritmo da marcha atlética. Embora podendo variar de atleta para atleta, geralmente quanto mais rápido a marcha, mais os braços se flexionam, através de movimentos executados até quase ao meio do tórax. O encolhimento dos ombros não é aconselhável, por provocar um deslocamento desfavorável do centro de gravidade, cuja tendência é causar uma fase aérea. A mão não deve ser levada para trás do tronco (Figura 8.2).

Figura 8.2: A) A postura do tronco; B) O trabalho dos braços; C) O emprego do quadril.



Fonte: Elaboração própria

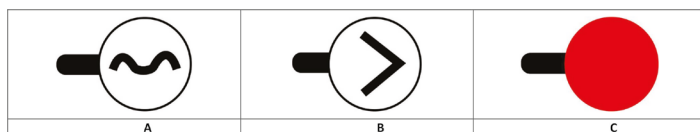
8.2 Regras Básicas da Marcha Atlética

A arbitragem da marcha atlética é bastante polêmica, gerando controvérsias até mesmo em competições de altíssimo nível, como uma Olimpíada. Isso, porque, quando o deslocamento é muito veloz, é difícil detectar a olho nu se o atleta realmente está cometendo uma infração. Por isso mesmo, no desenrolar de uma prova de marcha atlética é designado um árbitro chefe, que não tem a função de atuar como árbitro de percurso e sim como um supervisor geral da competição. As provas de marcha atlética realizadas em pistas deverão ter normalmente seis árbitros, incluindo o árbitro chefe.

O árbitro deve permanecer em locais designados pelo

árbitro chefe ou se deslocar na pista quando necessário, observando atentamente o desenrolar da prova. No caso de qualquer infração, deverá advertir ao atleta e mostrar uma placa branca, contendo o respectivo símbolo que a caracteriza, conforme a Figura 8.3.

Figura 8.3 - Símbolos que caracterizam uma infração na marcha atlética: A) Simboliza a perda de contato com o solo; B) Simboliza que o joelho da perna da frente flexionou antes de se encontrar sob a linha de projeção vertical do centro de gravidade; C) Desclassificação



Fonte: Elaboração própria

Após advertir o atleta, o árbitro deverá registrar o ocorrido numa papeleta própria e enviá-la imediatamente ao árbitro chefe. Depois, não poderá mais advertir o atleta pela mesma falta.

Somente o árbitro chefe tem poder para desclassificar um atleta e isso ocorre após receber três comunicados de advertências de três árbitros diferentes. Imediatamente, vai mostrar ao atleta uma plaqueta vermelha indicando sua penalidade e este tem de parar de marchar, para ser

retirado da pista.

Se for impraticável notificar o competidor de sua desqualificação durante a prova, a notificação deverá ser dada o mais rápido possível, mesmo após ter cruzado a linha de chegada.

Um placar de advertência deve ser colocado próximo à chegada para manter os competidores informados sobre o número de advertências dado a cada um.

8.3 Processos Didáticos para a Marcha Atlética

A marcha atlética, devido à mecânica própria de desenvolvimento, exige uma grande solicitação energética, além de não causar nenhum impacto nas articulações. Nas mesmas condições de intensidade de uma corrida ou mesmo numa simples caminhada, ela leva vantagem no processo de condicionamento físico e emagrecimento. Talvez esclarecidos dessa realidade e livre dos preconceitos, em países, como os Estados Unidos, por exemplo, é comum vermos as pessoas marchando pelas ruas das cidades.

Entre nós, brasileiros, a marcha atlética dificilmente faz parte de um programa de condicionamento físico. Será que é devido à quase total falta de conhecimento a seu respeito ou a vergonha de desenvolvê-la publicamente ou até mesmo os dois fatores juntos?

Quando ensinávamos a marcha atlética na escola, as crianças sempre gostaram, até mesmo pela novidade e por acharem engraçado. Naqueles momentos, surgia uma boa oportunidade de falarmos de seus aspectos positivos, para que a aceitação se prolongasse nas séries seguintes. Ao mesmo tempo, solicitávamos para que transmitissem aos familiares a respeito destas vantagens proporcionadas pela especialidade, na esperança de que uma nova opção de se exercitar fosse incrementada (variar é sempre saudável). Recomendamos que, você, caro professor de Educação Física, faça o mesmo.

8.3.1 Formas de atividades básicas para a marcha atlética

Inicialmente é aconselhável esclarecer aos alunos que a marcha atlética é uma caminhada desenvolvida muito mais rápida do que a usualmente praticada, embora com diferenças significativas do ponto de vista da biomecânica. Por isso, as atividades básicas propostas constam apenas de deslocamentos incluindo um andar veloz, sem se preocupar com detalhes técnicos próprios da marcha atlética, mas com a recomendação de não correrem.

8.3.1.1 Desfilando na passarela

Alunos divididos em três ou mais equipes enfileiradas à frente de linhas traçadas paralelas. No final, outra delimitando a chegada.

Ao sinal do professor, cada equipe vai andar, sem sair da formação original, o mais rápido possível sobre sua linha. Vence a equipe cujo último integrante cruzar primeiro a linha final.

8.3.1.2 Bala ou bola

Formar duas equipes iguais, em que uma será identificada por bola e a outra por bala. Previamente é determinado qual lado do fundo da quadra será o ponto de refúgio (pique) para cada uma delas. Todos irão caminhar tranquilos, dispersos casualmente dentro dos limites das linhas de ataque do vôlei.

Assim que o professor mencionar um dos dois termos, será iniciada uma perseguição quando os alunos pertencentes à outra equipe irão procurar refúgio do fundo da quadra. Contam-se os presos a cada rodada e após algumas repetições vence a equipe que fizer mais “fugitivos”.

8.3.1.3 O gato e o rato

Em duplas, distantes 1 metro um do outro, sobre o início de uma linha reta com 30 metros.

Ao comando do professor, ambos andarão o mais rápido possível em direção à linha de chegada, sendo que o que está atrás tentará tocar com uma das mãos o que vai à frente. Sendo concretizada a ação ou então tendo chegado ao final da linha sem conseguir o intento, as posições se invertem.

Observação: nessas três atividades, o professor deverá orientar para que ninguém corra. Algumas atividades das corridas de meio fundo e fundo aqui poderão ser adaptadas.

8.3.2 Formas de Atividades Específicas para a Marcha Atlética

As atividades que propomos, apresentadas em forma de uma sequência pedagógica, têm o objetivo de facilitar a aprendizagem da marcha atlética

8.3.2.1 Marchando parado

Alunos parados com os dois pés unidos, movimentando apenas os braços como numa marcha.

Ao comando do professor, oscilar uma perna para frente

ligeiramente flexionada, porém estendê-la antes de apoiar o calcanhar no chão, para terminar na fase de duplo apoio. Tronco ereto. Permanecer assim apoiados por alguns instantes, continuando a movimentar os braços e, após novo comando, avançar a outra perna para proceder do mesmo jeito.

Depois de algumas repetições, iniciar um deslocamento contínuo para tentar desenvolver uma marcha suave.

Observação: a tendência natural é estender a perna que avança e flexionar um pouco o tronco. Orientar para que isso não aconteça.

8.3.2.2 Utilizando a linha

Marchar através de um ritmo fácil e uniforme sobre uma linha reta. Depois, ao comando do professor, passar a cruzar os pés sobre a linha. Novamente sobre a linha e assim por diante.

8.3.2.3 Aviãozinho

Marchar suavemente com os braços abertos lateralmente, inclusive podendo ser apoiados num bastão colocado sobre os ombros.

8.3.2.4. Sonâmbulo

Marchar suavemente agora com os dois braços estendidos para frente.

8.3.2.5. Cata-vento

Marchar suavemente com os braços estendidos em movimentos alternados de circundução.

Finalmente, sob o comando, alternar sem uma sequência rígida, o aviãozinho, o sonâmbulo e o cata-vento.

Observação: recomendamos que, nessas atividades descritas, os alunos mantenham a posição enfileirada, evitando, assim, uma competição que possa prejudicar a aprendizagem.

Fazer a sequência completa da prova, deixando que os alunos marchem por algum tempo, no seu próprio ritmo.

Observação: as atividades apresentadas nas formas básicas podem também aqui serem aproveitadas, porém substituindo a caminhada pela marcha atlética.

8.3.2.6 Fazer a sequência completa da prova, deixando que os alunos marchem por algum tempo, no seu próprio ritmo.

Observação: as atividades apresentadas nas formas básicas podem também aqui serem aproveitadas, porém substituindo a caminhada pela marcha atlética.

REFERÊNCIAS

Apostila do Estágio de Aperfeiçoamento Técnico, Mainz, 1976.

BARROS, Nelson. Manual de atletismo. **Corridas, saltos e arremessos**. 2. ed. Araçatuba, SP: Leme, 1984.

BARROS, Nelson. Manual de Atletismo. **Corridas**. Araçatuba: Leme 1982. v.1.

BETRÁN, Javier Olivera. **1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo**. 6. ed. Barcelona: Paidotribo, 2003. volume II: Las disciplinas atléticas.

CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. **Atletismo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1989.

CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. **Provas oficiais**. 2016. Disponível em: <http://cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp>. Acesso em: 19 dez. 2016.

CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. **Regras Oficiais do Atletismo**. São Paulo: Phorte. 2011/2012.

CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. **Regras Oficiais do Atletismo**. São Paulo: Phorte. 2003.

CRD Santa Fe. Novedades, información actividades regionales. **Boletín Centro Regional de Desarrollo. Santa Fé, ago.2003**.

FERNANDES, José Luis. **Atletismo**. Corridas. 2 ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário Aurélio Século XXI. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

IAAF. Internacional Association of Athletics Federations. **Caderno Técnico** – Sistema de Formação e Certificação de Treinadores.

IAAF. Internacional Association of Athletics Federations. **Guia**.

JONATH, Ulrich; HAAG, Eduard; KREMPEL Rolf. **Atletismo: corrida e salto**. Lisboa: Casa do Livro, 1983. v2.

KIRSCH, August; KOCH, Karl; ORO, Ubirajara. **Antologia do Atletismo** – metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

KRING, Ray F. **Atletismo nas Escolas** – guia prático de treinamento. São Paulo: Cultrix, 1982.

LIMA, Sandra Helena. **Análise da prática do atletismo nas escolas da rede municipal de Ipatinga**. Monografia de conclusão do curso de Educação Física, 2003.

O GLOBO. **Grandes momentos dos jogos Olímpicos:** Atenas 1896. Disponível em: < <http://infograficos.oglobo.globo.com/esportes/a-historia-das-olimpiadas.html>>. Acesso em: 19 dez. 2016.

ROLIM, Ramiro; GARCIA, Rui. **O Atletismo Escolar em Idades Púberes e Pos-Púberes.** Porto: Universidade do Porto-Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 2003/2004.

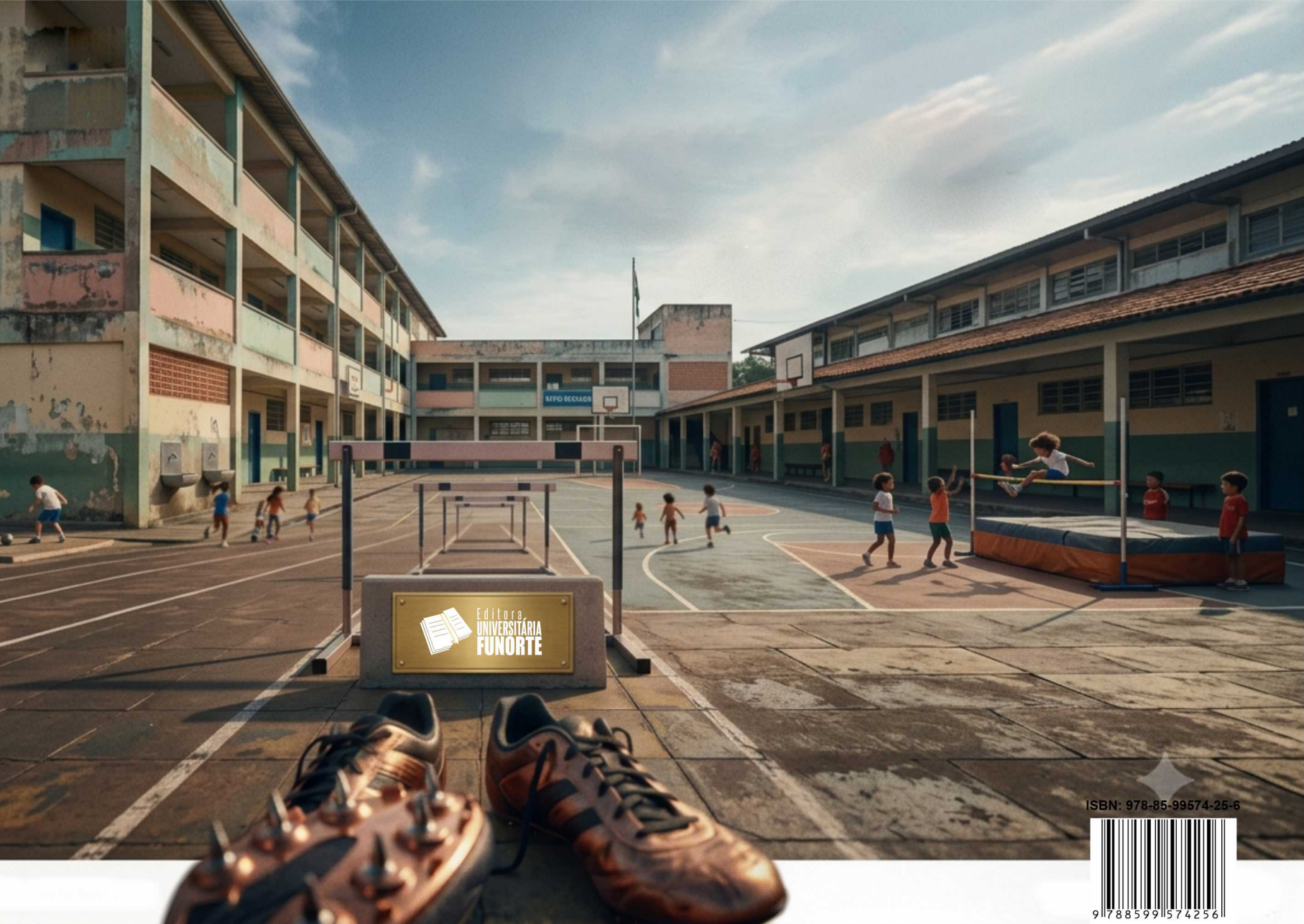
SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo.** 3.ed. Lisboa: Estampa, 1992

SILVA, José Ferreira da; CAMARGO, Roberto Junqueira de. **Atletismo:** corridas. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1978.

TEIXEIRA, Hudson Ventura; PINI, Mário Carvalho. **Aulas de Educação Física.** 1º grau. São Paulo: IBRASA – Instituição Brasileira de Divisão Cultural, 1978

THOMPSON, Peter **Introdução à Teoria do Treino.** Mônaco: International Amateur Athletic Federation, 1991.

VEJA, Revista. A conquista da Grécia. Abril 1986. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/historia/olimpiada-1896/especial-jogos-olimpicos-era-moderna-atenas.shtml>.



Editora
**UNIVERSITÁRIA
FUNORTE**

ISBN: 978-85-99574-25-6



9 788599 157425 >