

ATLETISMO

Aula Teórica



Corrida de Velocidade

Regulamento Específico:

- As corridas são efectuadas em pistas separadas, e os concorrentes devem permanecer na sua pista, até que terminem a prova;
- O concorrente, quando se encontra em posição de partida, não deve tocar, com as suas mãos ou com os seus pés, nem na linha de partida nem no terreno à frente dela;
- À ordem de “prontos”, todos os concorrentes deverão assumir imediatamente a sua posição completa e final de partida, permanecendo imóveis até ao sinal de partida (caso contrário será considerada falsa partida);
- Será falsa partida se um concorrente iniciar o seu movimento de partida antes do sinal utilizado para a mesma;
- Após a primeira falsa partida, qualquer concorrente que faça uma falsa partida será desclassificado.

Fases da corrida de velocidade:

- Partida;
- Aquisição de velocidade;
- Manutenção da velocidade;
- Chegada à meta.

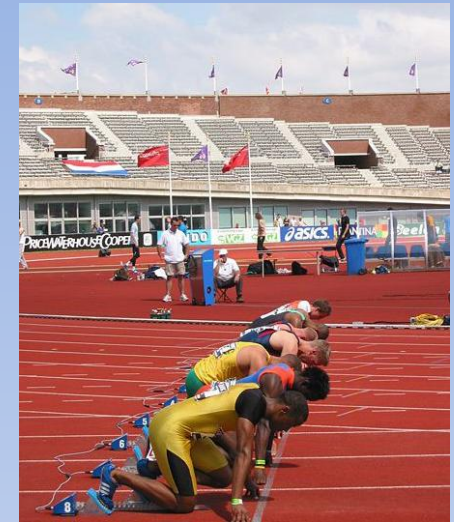
Partida:

Na partida existem as seguintes vozes de comando:

- “aos seus lugares”;
- “prontos”;
- sinal sonoro, tiro ou apito.

Na voz de “aos seus lugares” debes:

- ir para os blocos de partida, onde te colocas na posição clássica de cinco apoios, com as mãos, os pés e o joelho da perna de trás no solo;
- ter as mãos colocadas perto da linha de partida, ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros, os dedos polegar e indicador devem ser colocados perto da linha de partida.



Na voz de “prontos” debes:

- subir o joelho que se encontrava no solo, passando assim para a posição de quatro apoios;
- elevar as ancas até que estas ultrapassem ligeiramente a altura dos ombros, que, por sua vez, ultrapassam ligeiramente a linha de partida;
- manter o olhar dirigido ligeiramente para a frente da linha de partida.

Ao som do sinal de partida debes:

- retirar as mãos do solo;
- realizar uma rápida e simultânea acção de extensão dos membros inferiores;
- avançar rapidamente o joelho que está atrás, sendo a perna de trás a primeira a sair dos blocos de partida e a realizar o primeiro apoio, contudo, a perna da frente será a que irá realizar uma maior impulsão, no momento de saída dos blocos de partida.

Aquisição de velocidade:

- Na aquisição de velocidade as passadas iniciais são mais curtas e rápidas, consoante se vai ganhando velocidade as passadas tornam-se maiores e consequentemente o ciclo da passada torna-se mais lento.

Manutenção da velocidade:

Na manutenção da velocidade máxima debes:

- manter a cabeça direita, olhando em frente;
- movimentar os braços (flectidos a 90 graus, mãos descontraídas) no eixo da corrida, coordenados com o movimento das pernas;
- realizar apoios activos sobre a parte anterior do pé, procurando uma extensão enérgica da perna de impulsão em cada passada;
- não perder velocidade antes de passar a linha de meta;
- correr em linha recta.



Chegada à meta:

- Na chegada à meta debes puxar a cabeça e os ombros à frente, sem perder velocidade.



Corrida de Barreiras

Regulamento Específico:

- As corridas são efectuadas em pistas separadas, e os concorrentes devem permanecer na sua pista, até que terminem a prova;
- Será desclassificado o concorrente que passe uma barreira que não esteja colocada na sua pista;
- Qualquer concorrente que derrube intencionalmente uma barreira, com as mãos ou com os pés, será desclassificado.

Fases da corrida de velocidade:

- Partida;
- Aproximação à barreira;
- Transposição da barreira;
- Corrida entre barreiras;
- Corrida da última barreira até à meta.

Partida:

- na partida debes proceder de forma idêntica à da corrida de velocidade.

Aproximação à barreira:

- na aproximação à barreira vais adquirir a tua velocidade máxima;
- realizar apoios activos sobre a parte anterior do pé, procurando uma extensão enérgica da perna de impulsão em cada passada;
- movimentar os braços (flectidos a 90 graus, mãos descontraídas) no eixo da corrida, coordenados com o movimento das pernas;

Transposição da barreira:

Em relação à perna de passagem ou impulsão:

- efectuar a impulsão para a barreira aproximadamente a 2 metros da mesma, fazendo um ataque em profundidade, a maior parte da impulsão é aplicada para a frente, na direcção da corrida;
- procurar estender activamente as articulações do tornozelo, joelho e anca;
- puxar a perna lateralmente relativamente ao tronco e paralela relativamente ao solo, após a passagem da perna de ataque, fazendo com esta um ângulo de cerca de 90 graus.



Em relação à perna de ataque:

- a perna de ataque deve atacar a barreira de frente, e não lateralmente, sendo esticada para a frente, passando em extensão e o mais rasante possível à barreira;
- após ter transposto a barreira, procurar o solo rapidamente com um enérgico movimento de cima – frente para baixo – atrás;
- o apoio do pé no solo deve ser muito rápido e efectuado pela parte anterior do mesmo.



Corrida entre Barreiras:

- procurar uma corrida ritmada, entre as barreiras não se ganha velocidade;
- procurar não perder velocidade, preparando as transições seguintes.

Corrida da última barreira até à meta:

- esta fase é idêntica à fase final de uma corrida de velocidade.

Corrida de Estafetas

Regulamento Específico:

- Uma equipa é constituída por quatro elementos.
- Sempre que o testemunho caia, tem de ser apanhado pelo último atleta que o transportava, podendo este abandonar a sua pista se desta forma não prejudicar ninguém.
- Durante a corrida os atletas devem manter-se nos seus corredores, de modo a não prejudicarem os outros participantes.
- Em todas as corridas de estafetas, o testemunho tem de ser transmitido dentro de uma zona de transmissão de 20 metros de comprimento.
- Nas corridas de estafetas até aos 4 x 100 m, é permitido que os concorrentes, com a excepção do primeiro, utilizem uma zona de aceleração (facultativa) até um máximo de 10 metros, esta zona de aceleração antecede a zona de transmissão.
- Algumas das várias distâncias da corridas de estafetas: 4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m e 4 x 1.500 m.

Técnicas de Transmissão do testemunho:

- Técnica Ascendente; e,
- Técnica Descendente.

Técnica Ascendente

Como transmissor deves:

- transmitir o testemunho num movimento rápido de baixo para cima, estendendo o braço;
- vais transmitir o testemunho para a mão do teu companheiro contrária àquela em que tu o transportas;
- enviar ao receptor, no momento certo, o sinal sonoro combinado, “toma”, “pega”, “vai”, por forma a que não se cheguem a juntar, evitando a perda de velocidade;

Como receptor deves:

- colocar-te na pista de forma correcta, tendo em conta a mão com que vais receber o testemunho (contrária à mão de entrega do companheiro);
- começar a correr (na zona de aceleração) quando o teu colega transmissor passar junto à marca previamente colocada no corredor;
- estender completamente à retaguarda, atrás da bacia, o braço receptor. Ter a mão aberta e o dedo polegar afastado dos outros, com a palma voltada para trás, e os dedos rígidos a apontar para o solo.



Vantagens desta técnica:

- A transmissão do testemunho é mais rápida nesta técnica do que na técnica descendente.

Desvantagens desta técnica:

- Problemas de precisão na transmissão, a superfície para o contacto do testemunho com a mão do receptor (apenas entre o indicador e o polegar) é pequena.
- Os atletas têm de estar muito próximos (1,20 a 2 m) implicando que o transmissor tenha de percorrer maior distância.
- Transmissor necessita de inclinar o tronco à frente quando da transmissão do testemunho provocando desequilíbrio ou mesmo queda.

Técnica Descendente

Como transmissor debes:

- transmitir o testemunho num movimento rápido de cima para baixo, estendendo o braço;
- vais transmitir o testemunho para a mão do teu companheiro contrária àquela em que tu o transportas;
- enviar ao receptor, no momento certo, o sinal sonoro combinado, “toma”, “pega”, “vai”, por forma a que não se cheguem a juntar, evitando a perda de velocidade;

Como receptor debes:

- colocar-te na pista de forma correcta, tendo em conta a mão com que vais receber o testemunho (contrária à mão de entrega do companheiro);
- começar a correr (na zona de aceleração) quando o teu colega transmissor passar junto à marca previamente colocada no corredor;
- estender completamente à retaguarda, atrás e acima da bacia, o braço receptor. Ter a mão aberta e o dedo polegar afastado dos outros, com a palma da mão virada para cima.

Vantagens desta técnica:

- O receptor recebe o testemunho pela extremidade ficando logo com uma superfície óptima para a sua entrega.
- A transmissão efectua-se com uma maior distância entre o transmissor e o receptor, 2 a 3 metros, o que implica que cada um dos atletas percorrerá menor distância.
- A superfície da mão do receptor para o contacto com o testemunho é relativamente maior.
- Esta técnica respeita uma correcta atitude de corrida do transmissor evitando o seu desequilíbrio à frente.

Desvantagens desta técnica:

- No momento da transmissão o receptor tem uma certa dificuldade em manter o membro superior imóvel.

Salto em Comprimento

Regulamento Específico:

- Não é permitida a realização de qualquer tipo de salto mortal.
- O resultado do salto é a distância mínima entre a marca deixada pelo concorrente na areia e a linha da tábua de chamada, ou seu prolongamento, mais próxima do fosso de areia.
- Os concorrentes dispõem de 60 segundos para iniciarem o seu salto.
- Todos os concorrentes têm direito a 3 ensaios, sendo apurados, no final dos mesmos, os primeiros 8 para mais 3 saltos.

O salto é considerado nulo quando:

- O concorrente toca o solo para além da linha de chamada e antes do fosso de recepção.
- Depois de completado um salto, o concorrente caminha na área de recepção no sentido da tábua de chamada.
- Inicia o seu salto para além do tempo disponível.

Fases do Salto em Comprimento:

- Corrida de Balanço;
- Chamada;
- Fase aérea ou suspensão;
- Queda;



Corrida de Balanço

- Realizar uma corrida progressivamente acelerada, com um ritmo crescente até à chamada;
- Correr com passadas completas com os joelhos altos para permitir apoios activos;
- Correr sempre com a bacia “alta”.

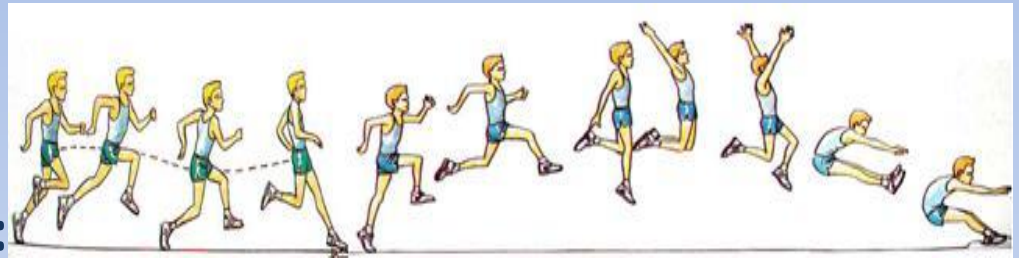
Chamada

- Estar com a bacia “alta” e bem colocada;
- Mover a perna de chamada num movimento rápido, activo, de “arranhar” a tábua de chamada, com apoio total da planta do pé;
- Elevar/avançar a coxa/joelho da perna livre, rápida e activamente, até à horizontal;
- Manter o tronco próximo da vertical e a cabeça levantada.

Fase aérea ou suspensão

As características dependem da técnica utilizada e normalmente são consideradas 3 técnicas:

- Técnica do salto na passada (a que vou descrever, dada na aula);
- Técnica do salto em extensão;
- Técnica do salto de tesoura.



Técnica do salto na passada:

Depois de teres atingido o ponto mais alto da fase de suspensão, deves:

- descontrair a perna livre, que recua naturalmente, juntando-se à perna de chamada;
- realizar a elevação dos joelhos e a extensão das pernas para a frente;
- fechar o tronco sobre as pernas, movimentando os braços em extensão de cima para a frente e para baixo.

Queda

- colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível (paralelos);
- amortecer a queda, através da flexão dos joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo o avançar sobre o local de contacto.



Salto em Altura

Regulamento Específico:

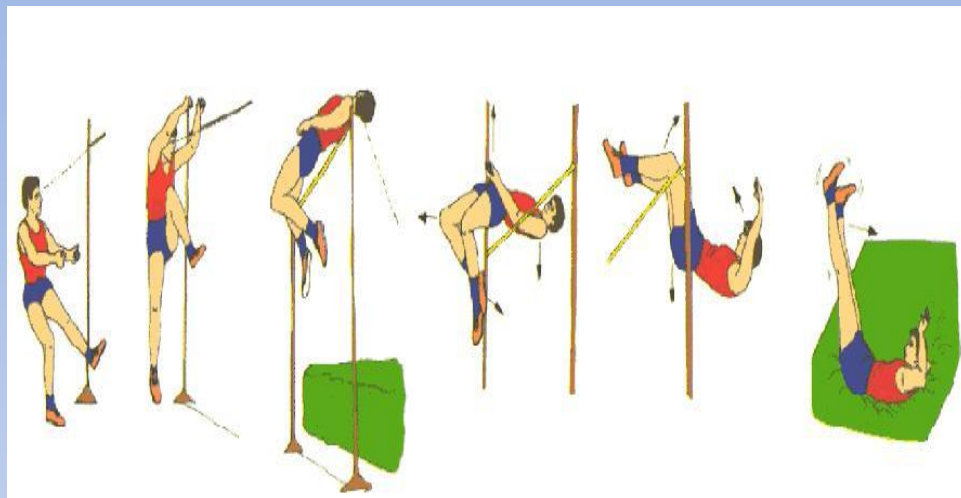
- A chamada tem de ser realizada a um só pé.
- A fasquia não deverá subir menos de 2 cm para cada nova altura, excepto se apenas estiver um concorrente em prova.
- Cada concorrente poderá decidir a que altura inicia o seu concurso, bem como optar por saltar ou prescindir das tentativas às diferentes alturas.
- Para cada altura o concorrente dispõe de 3 ensaios, sendo excluído do concurso quando falha 3 vezes seguidas a sua tentativa de salto.

O salto é considerado nulo quando:

- A fasquia cai dos suportes por acção do concorrente, durante o salto.
- O concorrente tocar o solo ou a zona de recepção para além do plano vertical dos postes, antes de ultrapassar a fasquia.

Fases do Salto em Altura:

- Corrida de Balanço ou aproximação;
- Chamada;
- Transposição da fasquia;
- Queda;



Corrida de Balanço

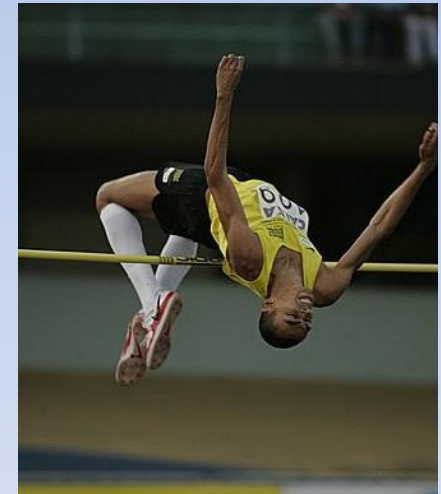
- Realizar uma corrida progressivamente acelerada, com um ritmo crescente até à chamada;
- Correr com passadas completas com os joelhos altos para permitir apoios activos;
- Na corrida de balanço as últimas passadas são efectuadas em curva, havendo uma inclinação de todo o corpo para o interior da curva.

Chamada

- O local da chamada situa-se ligeiramente à frente do primeiro poste e perpendicularmente à fasquia;
- A chamada é efectuada com o pé mais afastado do colchão de queda, esta deve ser realizada com o pé todo apoiado, de forma rápida e activa;
- Subir rápida e activamente a coxa da perna livre até à horizontal.

Transposição da fasquia

- O salto deve ser realizado para cima e para a frente;
- Manter a coxa da perna livre na horizontal, durante a subida;
- Dirigir o olhar para a fasquia e para o segundo poste, durante a subida;
- Envolver a fasquia, em primeiro lugar, com o braço condutor do lado da perna livre;
- Elevar as ancas durante a transposição da fasquia, como que fazendo a ponte no ar;
- Quando as ancas passarem a fasquia, levar a cabeça ao peito e estender as pernas.



Queda

- Cair sobre a zona dorsal superior (omoplatas) e com a protecção dos braços;
- Manter os joelhos separados, por forma a evitar traumatismos.

Triplo Salto

Regulamento Específico:

- O triplo salto consiste num salto ao pé-coxinho (“hop”), uma passada saltada (“step”) e um salto (“jump”), realizados por esta ordem.
- Deverá ser realizado de modo a que o primeiro contacto com a pista, após a tábua, seja efectuado com o pé de chamada, caindo posteriormente, após a “passada saltada”, com o outro pé, com o qual será concretizado o último salto.
- O salto não será considerado nulo se o concorrente, durante as fases aéreas, tocar no solo com a sua perna livre.
- No restante, todas as regras do salto em comprimento são aplicadas ao triplo salto.

Fases do Salto em Altura:

- Corrida de Balanço ou aproximação;
- Pé-Coxinho ou “hop”;
- Passada Saltada ou “set”;
- Salto ou “jump”;
- Queda.

Corrida de Balanço

- De uma forma geral, a corrida de balanço é muito semelhante à da corrida de balanço do salto em comprimento. O difícil, para o saltador, não é apenas criar a velocidade horizontal óptima para o salto, mas sim conservá-la ao longo dos 3 saltos.

Primeiro salto: Pé-Coxinho ou “hop”

- Estar com a bacia “alta” e bem colocada;
- Mover a perna de chamada num movimento rápido, activo, de “arranhar” a tábua de chamada, com apoio total da planta do pé;
- Elevar/avançar a coxa/joelho da perna livre, rápida e activamente, até à horizontal;
- Manter o tronco próximo da vertical e a cabeça levantada;
- O joelho da perna de chamada deverá elevar-se até à horizontal para preparar a queda do “hop” e a chamada do salto seguinte: “step”;
- Para obter um “hop” longo e rasante, há que puxar a perna de chamada para a frente e para cima e a perna livre rasante para baixo e para trás.



Segundo salto: Passada Saltada ou “step”

- Manter a perna de chamada/recepção praticamente estendida, sendo o apoio efectuado com a totalidade da planta do pé;
- Ter a noção de que a recepção/chamada deverá ser efectuada num movimento activo de “arranhar o solo”;
- Manter o corpo na vertical;
- Manter uma posição semelhante à apresentada no final da chamada, preparando o “jump”.



Terceiro salto: Salto ou “jump”

- Ter a noção de que as características da fase de recepção/chamada são em tudo semelhantes àquelas que foram indicadas para a chamada do “hop” e para o “step”;
- Saber que, na suspensão, o saltador pode utilizar qualquer uma das técnicas indicadas para o salto em comprimento, sendo a mais vulgar a técnica do salto “na passada”.

Queda

- De características idênticas às do salto em comprimento.

Lançamento do Peso

Regulamento Específico:

- O peso deve lançar-se desde um círculo para um sector de queda.
- Na zona anterior do círculo existe uma antepara em madeira, pintada de branco, que pode ser tocada no seu bordo interno durante a execução do lançamento.
- Todos os concorrentes têm direito a 3 ensaios, sendo apurados, no final dos mesmos, os primeiros 8 para mais 3 lançamentos.
- O concorrente deverá iniciar o seu lançamento a partir de uma posição estacionária dentro do círculo.
- O peso deverá ser lançado desde o ombro e apenas com uma mão, não podendo ser colocado atrás da linha dos ombros.
- O peso deverá cair completamente no espaço compreendido entre as margens internas que limitam o sector de queda.
- O concorrente não poderá sair do círculo antes que o engenho contacte o solo.
- A medição do lançamento é efectuada em linha recta, desde o bordo interno da antepara até ao primeiro ponto de contacto do peso no solo.

O lançamento é considerado nulo quando:

- Sempre que não sejam respeitadas as regras precedentes.
- Se o concorrente, depois de ter entrado no círculo e iniciado o seu lançamento, tocar com qualquer parte do corpo no solo fora do círculo ou na parte superior da antepara, ou no aro de ferro.
- Largar incorrectamente o peso no decurso de um ensaio.

Fases do Lançamento do Peso:

- Fase preparatória;
- Deslizamento ou deslocamento dos apoios;
- Realização ou lançamento propriamente dito;
- Final ou de recuperação do equilíbrio.

Fase Preparatória

- Apoiar o peso na base dos dedos, mais ou menos juntos: indicador e médio mais próximos, os dedos polegar e mínimo apenas servem para manter o peso em equilíbrio na mão, evitando que ele role por ela;
- Colocar o peso junto à mandíbula, por baixo do queixo, pressionando contra este, estando o braço flectido pelo cotovelo, em tensão, e à altura do ombro;
- Não esquecer: “mão limpa, pescoço sujo”;
- Coloca-te na parte posterior do círculo de lançamento, de costas para o local de queda;
- Colocar os pés em linha, um atrás do outro, concentrando o peso do corpo sobre a perna direita (para os destros), que se encontra flectida cerca de 90 graus;
- Inclinar o tronco à frente;
- Colocar o cotovelo direito alto e o braço esquerdo estendido à frente, em descontração.



Deslizamento ou deslocamento dos apoios

- Iniciar o movimento com a extensão activa da perna esquerda, para trás e para cima (sem ultrapassar a altura das ancas), conjuntamente com a acção de impulsão à retaguarda da perna direita, que abandona o solo pelo calcanhar, procurando um deslocamento rápido e rasante;
- Manter os ombros voltados para o ponto de partida;
- Saber que esta fase termina quando o pé direito chega ao centro do círculo e o esquerdo pousa junto da antepara, existindo um alinhamento entre a ponta do pé esquerdo e o calcanhar do pé direito.

Realização ou lançamento propriamente dito

a) na posição de lançamento ou posição de força

- Esta fase inicia-se quando o pé direito chega ao centro do círculo e o esquerdo pousa junto da antepara, existindo um alinhamento entre a ponta do pé esquerdo e o calcanhar do pé direito;
- Ter o peso do corpo suportado pela perna direita;
- Manter o tronco um pouco arqueado, com um alinhamento vertical; calcanhar, anca e ombro direitos.



b) no lançamento propriamente dito

- Rodar a bacia para a frente , através da extensão rápida da perna direita;
- Arremessar o peso com o cotovelo direito alto mantido sempre atrás do peso;
- A projecção do peso dá-se com a extensão total do corpo.

Final ou recuperação do equilíbrio

- Após o lançamento, efectuar a troca de apoios, colocando o pé direito à frente, para melhor recuperar o equilíbrio.