

Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

1

Corridas de Velocidade

Mário Paiva (*) e Sara Fernandes (**)

As corridas de velocidade incluem distâncias curtas (100m, 200m ou 400m) e o objectivo de todas elas é, partindo de uma posição agachada nos blocos de partida, percorrer a distância definida o mais rapidamente possível.



Estas corridas são constituídas por quatro fases fundamentais: partida, aquisição de velocidade, manutenção de velocidade e perda de velocidade.

Na partida, por sua vez, podemos distinguir quatro momentos diferentes, que estão associados aos comandos do juiz de partida: aos seus lugares, pronto, a reacção ao sinal sonoro e a aceleração.

Para que a partida seja eficaz, é necessário ajustar a posição dos blocos de partida. Esta depende das capacidades e da estatura de cada atleta. No entanto, podemos utilizar como referência para os nossos alunos as seguintes indicações: o bloco da frente deve ser colocado a dois pés da linha de partida e o bloco da retaguarda é colocado a um pé e meio do bloco da frente.

No momento “aos seus lugares”, as duas mãos apoiam-se no solo à largura dos ombros e atrás da linha de partida. O peso do corpo distribui-se pelos cinco apoios, o joelho da perna de trás apoia-se no chão e o da perna da frente fica apontado na direcção da corrida.

Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

2

À voz de “pronto”, o peso do corpo distribui-se pelos quatro apoios, com predominância nos braços. Os ombros avançam ligeiramente para além da vertical e a bacia eleva-se um pouco acima da linha dos ombros.

Na reacção ao sinal sonoro, dá-se uma forte impulsão dos membros inferiores com a extensão da perna da frente. As mãos deixam o solo em simultâneo e os membros superiores iniciam uma acção enérgica.

A aceleração acontece através do impulso para a frente com apoios rápidos e enérgicos no solo. No início mantém-se a posição do corpo mas progressivamente retoma-se a posição vertical do tronco. Na aquisição de velocidade, os primeiros apoios são muito próximos uns dos outros e a amplitude de passada vai aumentando progressivamente. Nesta fase, a velocidade de aceleração assume um papel predominante e as características individuais, como o potencial muscular e a coordenação, irão condicionar a capacidade de aceleração de cada um.

A fase da manutenção da velocidade exige uma boa coordenação entre a acção dos membros inferiores e superiores. Aqui, a capacidade mais solicitada é a velocidade máxima.

A perda de velocidade ocorre em todas as corridas de velocidade, no entanto, é mais notória numa corrida de 400 m do que numa de 100 m. A capacidade solicitada é a velocidade de resistência de cada indivíduo.

A corrida apesar de ser um movimento que apresenta elevada complexidade pode ser optimizada com uma aprendizagem rigorosa e muito específica baseada num complexo de exercícios apresentados de forma analítica, que resultam da decomposição do gesto global, a que chamamos exercícios técnicos de corrida (ETC).

A abordagem deste conjunto de exercícios é determinante no ensino de qualquer corrida de velocidade na escola.

Estes permitem melhorar a forma de correr e potenciar as capacidades coordenativas e ainda:

- (1) conhecer estruturas cinemáticas diferentes;
- (2) dominar múltiplas estruturas dinâmicas;
- (3) interiorizar níveis distintos de empenho neuro-muscular;
- (4) solicitar formas especiais de coordenação inter-segmentar;
- (5) adaptar as



Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

3

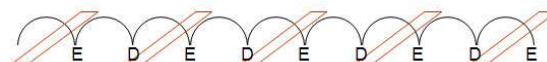
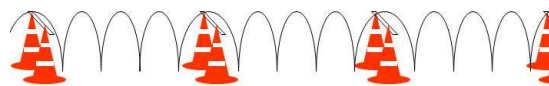
características antropométricas à corrida; (6)
adequar a corrida às capacidades condicionais.

Considerando cada um dos objectivos enumerados, podemos dividir os ETC em duas categorias, de compreensão da acção motora e de interiorização da acção motora. *Skippings*, seqüências de *skippings* (tíbio-társico, baixo, médio, alto, atrás, em extensão, assimétrico), saltos (*hop* e *step*) e seqüências de saltos são os que desenvolvem a compreensão da acção motora. *In-outs*, corrida em progressão, transições de *skipping* para corrida, corrida com elevada frequência de passada, à velocidade máxima, com grande amplitude de passada, são exemplos de exercícios para interiorização da acção motora.

As passadas com frequência e amplitude diferentes, efectuadas sob a forma de sucessão de apoios sobre linhas no solo ou obstáculos baixos de alturas e distâncias entre si variáveis permitem consciencializar uma grande variedade de estruturas rítmicas.



Podem ser efectuadas utilizando diferentes formas de *skipping* (baixo, médio, alto, assimétrico, atrás, etc) ou seqüências de *skipping* e o número de apoios entre os obstáculos também deve variar.



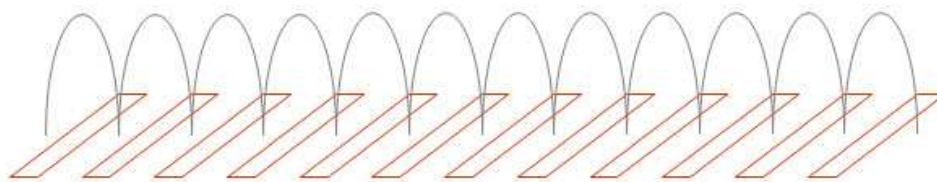
Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

4

Os ETC com obstáculos solicitam os grupos musculares que propulsionam o corpo horizontalmente para a frente e contrariam a força da gravidade na direcção vertical, potenciando em simultâneo capacidades condicionais e coordenativas.



Ripas de persiana ou em madeira, cones sinalizadores de segurança, ou outro tipo de material semelhante, permitem um manancial riquíssimo de exercícios e representam a forma mais evoluída de iniciação à corrida com barreiras. A sua utilização é fundamental para desenvolver diferentes tipos de estruturas rítmicas, inicialmente executadas em *skipping* e numa fase posterior em corrida.

O tipo de material sugerido permite construir obstáculos não agressivos. A utilização de barreiras de competição é desaconselhada.



(*) Professora Auxiliar. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto

(**) Professora. Escola Secundária da Boa Nova - Leça da Palmeira