

Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

1

Corrida com Barreiras

Mário Paiva (*) e Sara Fernandes (**)

Esta corrida de velocidade associa a aptidão de percorrer determinada distância o mais rápido possível à capacidade de transpor obstáculos da forma mais eficaz possível, ou seja, reduzindo as perdas de tempo.

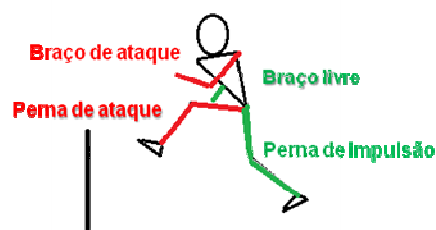


Nas competições oficiais encontramos corridas de 100 e 400 metros, no sector feminino, e 110 e 400 metros, no sector masculino. Na escola, dado o escalão etário da população e os espaços físicos habitualmente disponíveis, devemos adoptar distâncias entre os 40 e os 100 metros, e neste último caso, só em instalações com dimensões adequadas e, para jovens dos escalões etários mais elevados.

Nas corridas com barreiras, podemos identificar cinco fases distintas: a partida, a aproximação à primeira barreira, a transposição da barreira, a corrida entre barreiras e, por fim, a corrida da última barreira até à meta.

A partida é igual à de qualquer corrida de velocidade, no entanto, é necessário definir a posição inicial dos apoios, em função do número de passadas até à primeira barreira e da definição da perna de ataque.

A aproximação à primeira barreira é um factor decisivo, uma vez que uma má aproximação origina uma perda de velocidade que condicionará o resto da corrida. Entre a partida e o ataque à primeira barreira, o número de passadas ideal é de oito (nas corridas de 100 e 110 metros, ou equivalentes).



Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

2

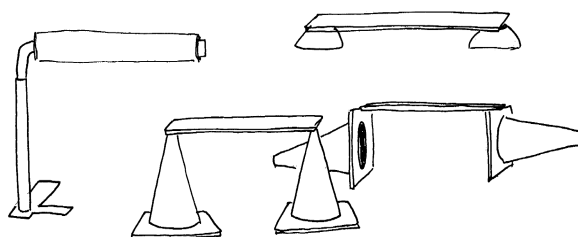
A transposição das barreiras deve ser feita o mais rasante possível, sem grande alteração do centro de gravidade, de forma a originar perdas de tempo e de velocidade.

Na corrida entre barreiras, tendo por base os 100 e 110 metros, o número de passadas deve ser sempre o mesmo (três passadas).

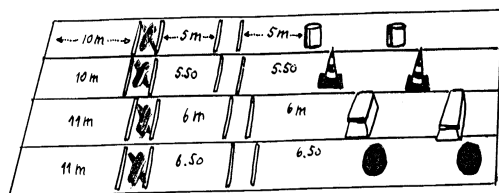
A corrida da última barreira à meta é igual à última fase de qualquer corrida de velocidade.

O sucesso do ensino da corrida com barreiras está fortemente condicionado pelos materiais utilizados na sua abordagem. Segundo Carr, J. (1991)¹, nada destrói mais o entusiasmo de um aluno do que ter consciência de que o contacto com o obstáculo vai causar dor.

Na iniciação e exercitação do ensino desta disciplina, é fundamental proceder ao uso de obstáculos não agressivos e de fácil derrube, como por exemplo: ripas de persiana sobre sinalizadores, ripas de persianas sobre mecos e barreiras de fácil derrube.



Numa primeira fase da aprendizagem da corrida com barreiras, é necessário que os alunos desenvolvam a noção de obstáculo e a noção da unidade corrida/ impulsão. Para tal, podemos apresentar vários percursos com obstáculos não agressivos, de diferentes alturas e colocados a distâncias variadas, bem como recorrer a percursos de corrida, alternados com impulsões sobre obstáculos horizontais ou verticais.



¹ Carr, G. (1991) Fundamentals of Track and Field. Leisure Press. Champaign, Illinois. USA. Sprint Relays. Chapter 4, 45-62.

Desta forma, promovemos a aquisição de um conhecimento global do gesto e a tomada de consciência das duas principais dificuldades a superar: a técnica de transposição e a estrutura rítmica entre barreiras.

Todo o processo de ensino aprendizagem pode ser construído desenvolvendo, simultaneamente, a técnica de transposição e o ritmo.

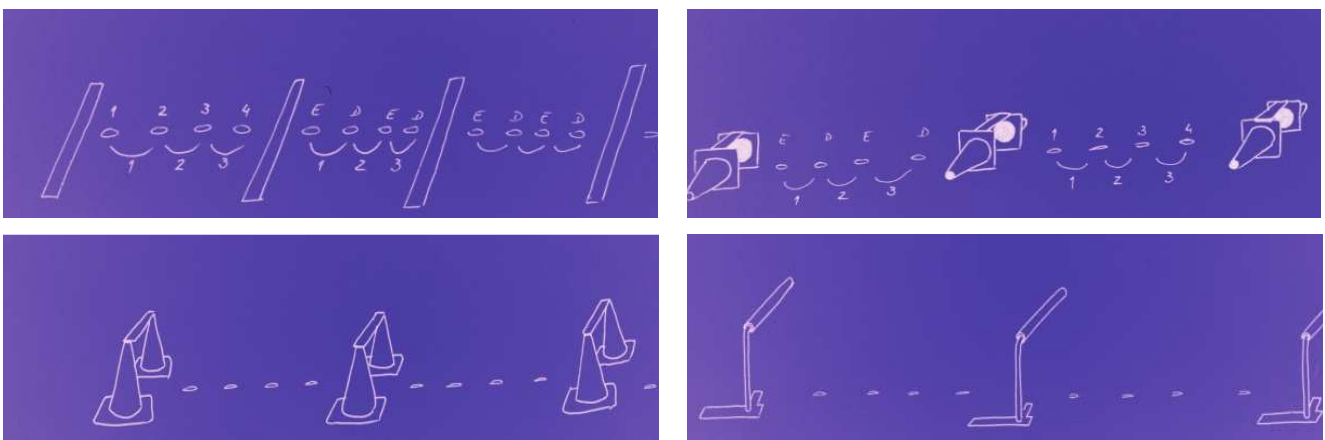
Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

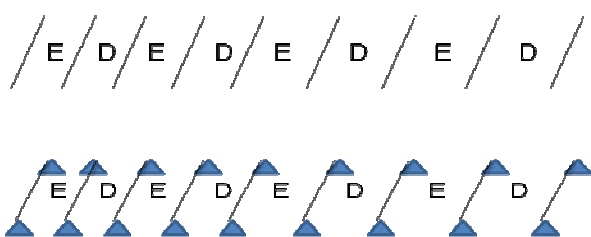
Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

3

Esta corrida de velocidade é constituída por estruturas rítmicas de quatro apoios (três passadas). Para desenvolver este ritmo de corrida entre as barreiras, devemos criar vários percursos com diferentes níveis de dificuldade, jogando com a altura e a distância entre os obstáculos.



Outro aspecto importante para associar ao desenvolvimento do ritmo de corridas entre barreiras é a aproximação à primeira barreira.



Para tal, é necessário criar situações de aprendizagem que permitam aperfeiçoar a modelação da frequência de passada, como, por exemplo, colocar ripas de persiana a distâncias progressivamente maiores.

Numa fase seguinte, utilizando como referência, entre a partida e o ataque à primeira barreira, as oito passadas, poderemos então explorar a primeira fase da corrida com barreiras, fase esta que irá condicionar, de forma decisiva, o resto da corrida.



Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

4

O desenvolvimento da técnica desta disciplina, através da decomposição do gesto de transposição da barreira, implica que os alunos tomem consciência da acção motora sincronizada da perna de ataque, da perna de impulsão, do braço de ataque e do braço livre.

Seguem-se alguns exemplos:

1 – Passagens a passo.



2 – Passagens a passo.



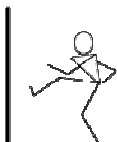
3 – Passagem “como quem vai para a escola” (giroflés).



4 – Passagem em *skipping* alto.



5 - Ataque à parede



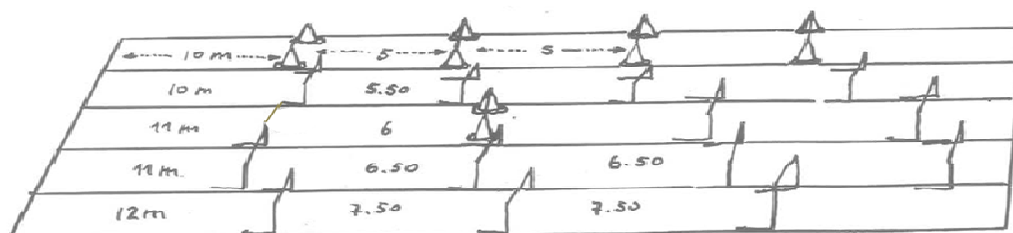
6 – Passagem em *skipping* com transposição lateral da perna de ataque e também da perna de impulsão.



7 – Passagem em corrida com diferentes alturas.



8 - Corrida com diferentes alturas e distâncias, criando diferentes níveis de dificuldade.



Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

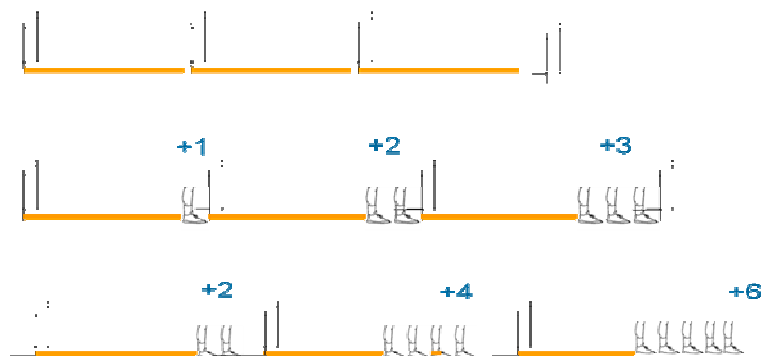
Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

5

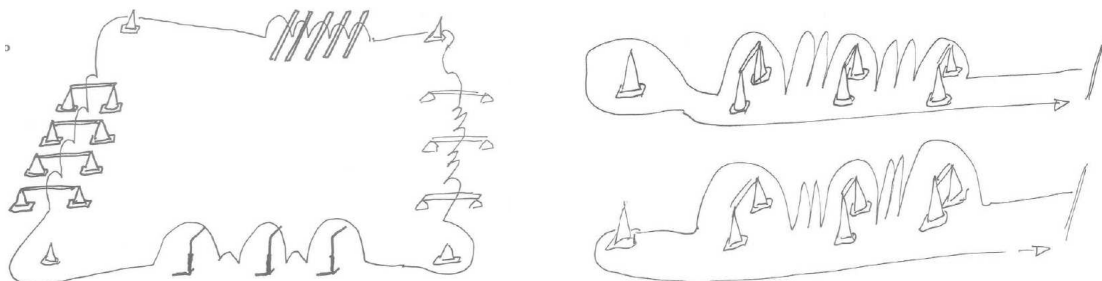
Um dos aspectos mais importantes do ensino da corrida com barreiras é, sem dúvida, sermos capazes de proporcionar aos alunos situações de aprendizagem que incluam diferentes níveis de dificuldade, de forma a poder proporcionar a todos experiências de sucesso .

Estes diferentes níveis de dificuldade podem ser concretizados, como é evidenciado no exemplo anterior, através da manipulação da altura e distância dos obstáculos.

Uma das formas mais práticas de aferir a distância entre barreiras é partir de uma distância fixa (por exemplo 6,50m entre barreiras) e ir acrescentando ou retirando pés.



Para além das sugestões já apresentadas, poderemos ainda construir circuitos ou percursos específicos, para exercitar os conteúdos pretendidos, bem como recorrer a formas jogadas com grande conteúdo lúdico (como por exemplo, realizar competições entre grupos).



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

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