

Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

1

Corrida de Estafetas

Mário Paiva (*) e Sara Fernandes (**)

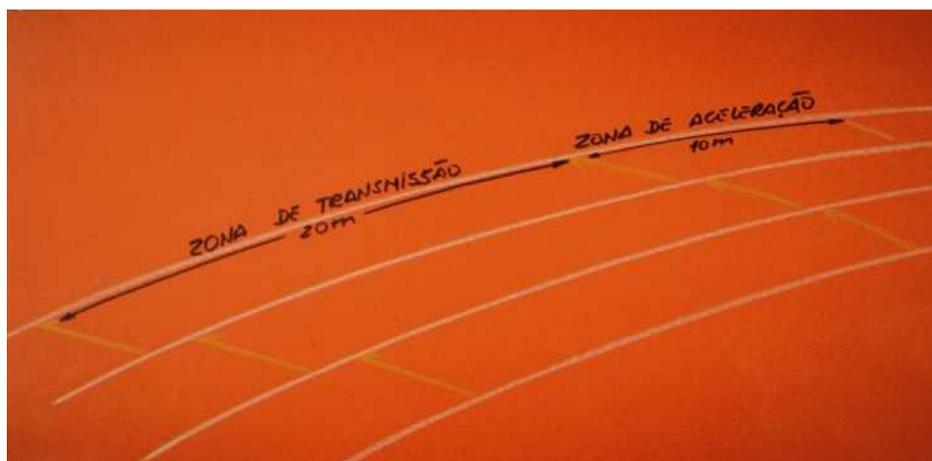
Esta corrida de velocidade possui um elevado conteúdo lúdico e é a única disciplina do Atletismo que desenvolve a cooperação e o espírito de grupo, uma vez que o resultado final resulta do trabalho dos quatro elementos da equipa.

Nas competições oficiais, encontramos corridas de 4*100 metros e 4*400 metros, no entanto, na escola, dado o escalão etário da população e os espaços físicos de que habitualmente as escolas dispõem, devemos adoptar distâncias entre os 40 metros e os 100 metros para cada percurso, e, neste último caso, só para jovens dos escalões etários mais elevados e em instalações com dimensões adequadas.



O objectivo desta corrida de velocidade é transportar um testemunho desde o primeiro ao último metro do percurso, realizando a sua transmissão dentro de uma zona predeterminada e perdendo o menor tempo possível.

Nas corridas oficiais, a zona destinada à transmissão do testemunho (zona de transmissão) tem 20 metros e é precedida pela zona de aceleração com 10 metros.



O testemunho tem que possuir um peso não inferior a 50 g. Na escola, em alternativa aos testemunhos oficiais, podemos recorrer a tubos de madeira ou plástico com um comprimento entre os 28 e 30 cm.

Ozarfaxinars

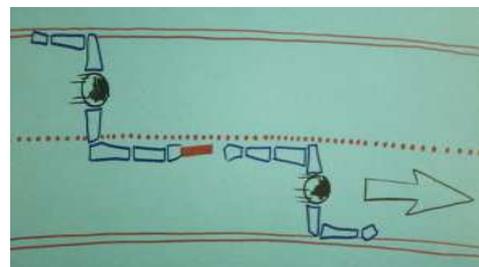
e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

2

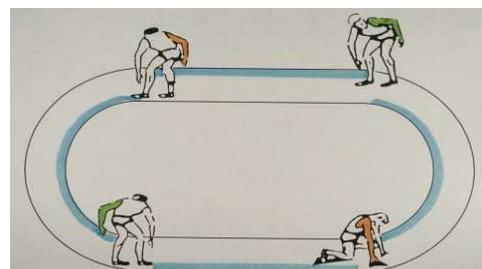
Existem duas técnicas distintas utilizadas na transmissão do testemunho, no entanto, independentemente da técnica utilizada, há um conjunto de aspectos que importa ter sempre presente:

- O transmissor e o receptor devem estar em movimento no momento da transmissão, caso contrário, o choque entre eles é quase inevitável;
- O testemunho deve ser transportado no meio da pista, para reduzir mais uma vez a possibilidade de ocorrência de choques;



- A transmissão deve ser feita sem contacto visual por parte de quem recebe, para evitar perdas de tempo desnecessárias;
 - Quanto maior a velocidade do receptor e do transmissor no momento da transmissão, menor a perda de tempo e conseqüentemente melhor será o resultado alcançado pela equipa;
- Durante o percurso de cada atleta, o testemunho não deve mudar de mão, para evitar a sua queda e para não alterar a corrida, o que levaria a uma perda de tempo desnecessária;

- Pelo facto de esta corrida de velocidade incluir percursos em curva e em recta, os atletas dos 1º e o 3º percursos transportam o testemunho na mão direita e fazem a curva pelo seu bordo interior (percorrendo assim o menor espaço possível), e os atletas dos 2º e 3º percursos recebem o testemunho na mão esquerda e deslocam-se no bordo exterior do seu corredor.



As técnicas de transmissão mais utilizadas são a ascendente e a descendente. Cada uma delas apresenta vantagens e desvantagens, e ambas podem ser abordadas na escola.

Na técnica de transmissão ascendente, o receptor coloca o membro superior em extensão, mas sem rigidez, atrás da anca. A palma da mão fica virada para trás com os dedos a apontar para o

Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

3

solo e o polegar afastado do indicador, formando um “V” invertido. O transmissor coloca o testemunho neste “V” com um movimento de baixo para cima e o membro superior em extensão.

Vantagens:

- Os movimentos são mais naturais, o que facilita a aprendizagem;
- Há pouca oscilação do membro superior do receptor.

Desvantagens:

- A superfície de pega é reduzida, aumentando o risco de queda;
- É necessário manipular o testemunho para que fique em boas condições para transmitir;
- A reduzida proximidade entre os dois atletas;
- A exagerada inclinação à frente do transmissor, que pode implicar desequilíbrio e queda.

Na técnica descendente, o membro superior do receptor está colocado à retaguarda, em extensão total. A palma da mão fica voltada para cima sem ultrapassar o nível dos ombros, com os dedos (excepto o polegar) virados para o exterior.

Vantagens:

- A superfície de pega é maior, diminuindo o risco de queda;
- A pega ocorre pela extremidade do testemunho, pelo que este fica em boa posição para voltar a ser transmitido.
- A distância entre os dois é maior.

Desvantagens:

- Os movimentos são menos naturais;
- Pode haver uma grande oscilação do membro superior do receptor, o que irá dificultar a recepção do testemunho.

O desenvolvimento das técnicas associadas às corridas de estafetas na escola deverá recorrer a uma progressão de aprendizagem que inclua as seguintes etapas:

1. Transmissão a velocidade reduzida (trote)



2. Transmissão à velocidade máxima sem zona de aceleração nem transmissão.



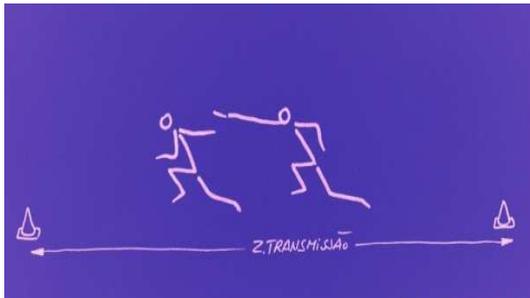
Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

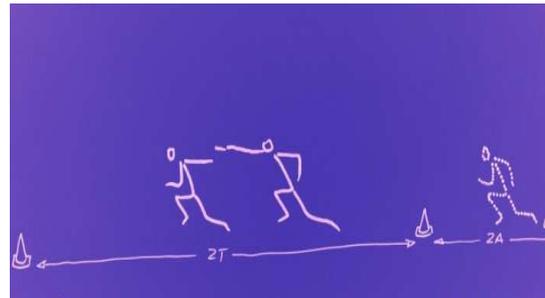
Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

4

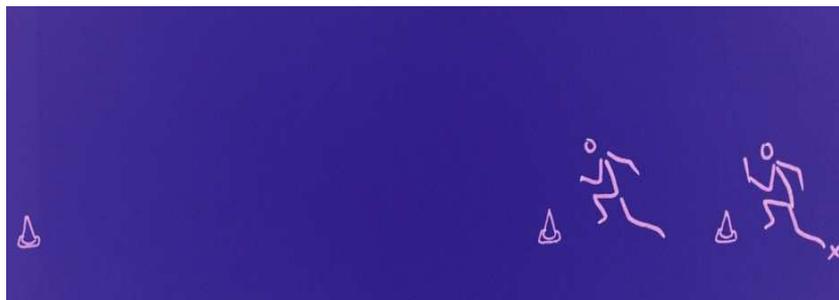
3. Transmissão com corrida de aproximação curta (entre 15 a 30 metros) e com zona de transmissão.



4. Transmissão com corrida de aproximação curta e com zonas de aceleração e transmissão.

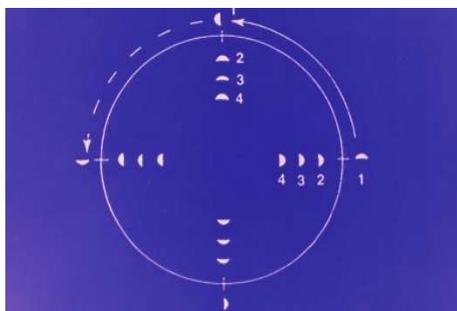


5. Transmissão com zonas de aceleração e transmissão e com a utilização de marcas de saída do receptor.
6. Aferição da marca de saída.

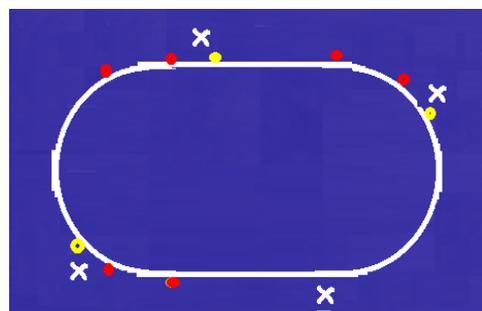


7. Competição

Estafeta não stop



Estafeta 4*60 metros



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

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