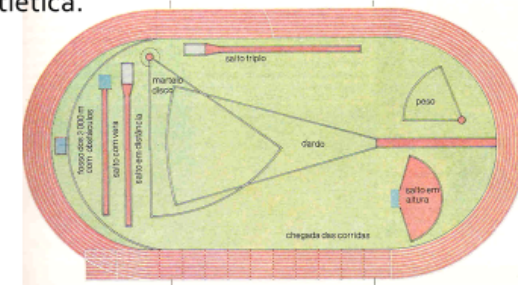


# ATLETISMO

Professor Alex S. Dias  
Educação Física

## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

- Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanha, e marcha atlética.



## O CORRER

- As execuções dos gestos técnicos durante a corrida envolvem **movimentos cíclicos**.
- O ciclo é formado pela **fase de apoio** e pela **fase de suspensão**, que se subdividem em duas subfases:
  - A **fase de apoio** é formada pelo momento de **apoio à frente** e pelo movimento de **impulso**.
  - A **fase de suspensão** formada pelo momento de **recuperação** e pelo momento de **balanço à frente**.



## O CORRER

- **Correr em velocidade:** passos longos e rápidos.
  - Predomínio do **metabolismo anaeróbico**.
- **Correr média e longa distância:** quanto maior a distância, menor a frequência das passadas.
  - Predomínio do **metabolismo aeróbico**.
- Quanto maior for a distância, maior a prioridade da **resistência** sobre a **velocidade**.



## CORRIDAS EM VELOCIDADE

- As provas de velocidade são **balizadas** (todos correm em suas próprias raias).



## CORRIDAS EM VELOCIDADE

- As **fases técnicas** para a execução de uma prova de **velocidade** ou de **barreiras** compreendem:
  - **Partida ou saída;**
  - **Corrida** propriamente dita;
  - **Chegada.**

## CORRIDAS RASAS

- **Partida (ou saída):** realizada em 5 apoios, com o bloco de partida.



- **Partida em reta:** 100m, 100m e 110m sobre barreiras.
- **Partida em curva:** 200m, 400m e 400m sobre barreiras.

## PARTIDA DAS CORRIDAS RASAS

- Ajuste dos blocos de partida
  - **Bloco da frente:** destinado à perna de impulso.
  - **Bloco de trás:** destinado à perna de apoio.



## PARTIDA DAS CORRIDAS RASAS

- A **voz de comando** dos árbitros e os **movimentos** desenvolvidos pelos atletas seguem as seguintes posições:
  - **1ª fase:** "as suas marcas" (ou lugares);
  - **2ª fase:** "prontos";
  - **3ª fase:** o impulso com o tiro de partida.
- Caso haja **falta na saída**, novo disparo é dado e diz-se "ultima forma" para que os atletas retornem aos blocos e reiniciem todo o processo para a partida com uma nova voz de comando.

## PROVA DE 100 METROS RASOS

- Ocorre totalmente em linha reta.
- Grande intensidade de esforço e curta duração de tempo.
- Comprimento e frequência das passadas.
- Variação da velocidade:
  - 1º momento aceleração;
  - 2º momento atinge-se a velocidade máxima;
  - 3º momento ocorre a perda de velocidade.

## PROVAS DE 200 METROS (200m) E 400 METROS (400m) RASOS

- Saídas em curvas.
- Corredores escalonados.
- Corpo inclinado no sentido da curva (para dentro).
- Intensidade do esforço nos 200m: semelhante aos 100m.
- Intensidade do esforço nos 400m:
  - Iniciantes: esforço máximo no final da prova;
  - Mais treinados: partir em sua maior velocidade, procurando mantê-la o máximo possível.

## CHEGADA DAS CORRIDAS RASAS

- Chegada inclinando o tronco para frente: bastante utilizado, denota muito esforço e causa desequilíbrio.
- Chegada passando a linha final correndo a toda velocidade: é o mais indicado por oferecer maior rendimento.

## CORRIDAS DE MÉDIAS E LONGAS DISTÂNCIAS

- 800 metros rasos, 1.500 metros rasos, 5.000 metros rasos, [10.000 metros rasos](#), 3.000 metros com obstáculos e a maratona (42.195 metros).

## CORRIDAS DE MÉDIAS E LONGAS DISTÂNCIAS

### • Características das corridas

- Saída alta (em pé).
- Pista livre do início ao fim.
- Provas longas, economia de esforço nos movimentos.
- Inclinação do tronco conforme a velocidade.
- Os braços movimentam proporcional às pernas.

## CORRIDAS DE MÉDIAS E LONGAS DISTÂNCIAS

### • Características das corridas

- A *resistência* como condição física básica.
- Completam a resistência a *força* e *velocidade*.
- O ritmo da corrida dosa o grau de influência da velocidade e da resistência.

## CORRIDAS DE MÉDIAS E LONGAS DISTÂNCIAS

### • Características das corridas

- Os percentuais aeróbicos e anaeróbicos de uma corrida são dosados pelo ritmo.
- Quando um atleta esgota suas energias antes do final de uma corrida ou chega ao final com energia sobrando, o ritmo de corrida não foi adequado à distância de acordo com sua condição.

## O SALTAR

- Os saltos são compostos por movimentos que se confrontam com as leis da física e da biomecânica.
  - Atrito e resistência do solo;
  - Força da gravidade.
- Os atletas deslocam-se no ar por certo intervalo de tempo o mais distante ou o mais alto possível de acordo com as regras de cada modalidade.

## O SALTAR

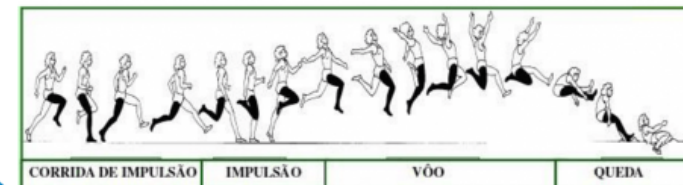
- Os saltos podem ser subdivididos em:
  - Horizontais ([salto em distância](#) e [salto triplo](#));
  - Verticais ([salto em altura](#) e [salto com vara](#)).

## O SALTO EM DISTÂNCIA

- O objetivo principal do salto em distância envolve a execução de movimentos coordenados para que se atinja a maior distância possível, de acordo com as regras das competições de Atletismo.

## O SALTO EM DISTÂNCIA

- As fases técnicas do salto em distância são sequenciais e definem-se em:
  - Corrida de balanço ou de aproximação (de impulsão);
  - Chamada ou impulso (impulsão);
  - Suspensão ou voo (fase aérea);
  - Recepção, queda ou finalização (aterriçagem).



## O ARREMESSAR E O LANÇAR

- Consiste em enviar o implemento (objeto) o mais distante possível respeitando as regras de cada modalidade.

## O ARREMESSAR E O LANÇAR

- **Arremessar:** objeto próximo ao eixo central do corpo.
- **Lançar:** objeto afastado do eixo central do corpo.

## O ARREMESSAR E O LANÇAR

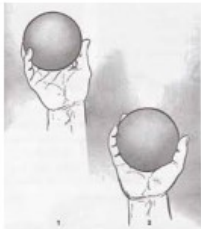
- Os movimentos poderão ser realizados:
  - A partir da posição parada, de aplicação da força;
  - Em deslocamentos...
    - No [arremesso do peso](#) (com deslocamento de costas, de lado, com giro);
    - No [lançamento do dardo](#) (com corridas e cruzadas);
    - No [lançamento do disco](#) (com giros);
    - No [lançamento do martelo](#) (com voltas).

## O ARREMESSAR E O LANÇAR

- As fases técnicas consistem:
  - Movimento de preparação (empunhadura e posição inicial);
  - Adoção da posição de força;
  - Arremesso e/ou lançamento propriamente dito;
  - Reversão.

## ARREMESSO DO PESO

- **Empunhadura:** na **preparação**, empunhando o peso na base dos dedos. Depois deve-se pressionar o peso com a mão direita (destros) contra o maxilar direito e a clavícula.



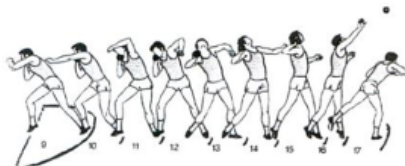
## ARREMESSO DO PESO

- A **posição inicial** é adotada quando o arremessador coloca-se de lado para o setor de arremesso (arremesso sem deslocamento, utilizando apenas a posição de força), pernas em médio afastamento lateral, a direita um pouco à frente da esquerda (arremessadores destros) para em seguida colocar-se na posição de força.



## ARREMESSO DO PESO

- O **arremesso** é realizado através do movimento desenvolvido à partir da **Posição de Força (PF)**; o peso do corpo é suportado pela perna direita que permanece semiflexionada. Em seguida, o braço esquerdo desloca-se para cima e para trás juntamente com a extensão da perna direita e giro de quadril em direção ao setor de arremesso, o braço direito é estendido juntamente com a extensão da perna esquerda e o peso é arremessado.



## ARREMESSO DO PESO

- A **recuperação ou reversão** durante a fase de arremesso ocorre a extensão rápida da perna direita e o peso do corpo desloca-se para cima da perna esquerda. Neste momento pode ocorrer desequilíbrio. Com isso pode-se trocar rapidamente a perna esquerda pela direita, a fim de recuperá-lo, o tronco deve inclinar-se de forma a abaixar o centro de gravidade, evitando assim que o arremesso seja anulado.