

## 7º ANO

O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades classificadas em:

- Corridas: de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;
- Saltos: de altura, em distância e triplo;
- Lançamentos e Arremessos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

Há também as provas combinadas que unem duas ou mais modalidades sob um mesmo nome e que variam conforme o sexo. A prova feminina é o Heptatlo, que consiste em corrida de 100 metros com barreiras, salto em altura, corrida de 200 metros, salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros de corrida.

O Decathlon é uma prova masculina composta de: 100 metros de corrida, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros de corrida, corrida de 110 metros com barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo e é finalizado com 1500 metros de corrida.

A primeira imagem que vem à cabeça quando se fala em atletismo é a corrida. Historicamente, o ato de correr acompanha todo o processo de evolução humana: antes do desenvolvimento da criação de animais, os homens centravam-se na prática da caça e da coleta de alimentos para conseguir sobreviver. Há grandes indícios de que a caça, por necessitar da agilidade humana em pegar a presa, tenha sido em parte responsável pelo desenvolvimento da corrida. Essa ideia fornece certo fundamento para a afirmação bastante comum (mas que ainda ninguém conseguiu comprovar) de que o ótimo desenvolvimento de atletas quenianos em corridas de longas distâncias se deve à tradição de seu povo em caçadas. Algumas pessoas vão mais longe ao afirmar que até o tipo de corpo dos corredores quenianos é resultado das antigas atividades caçadoras, cujas habilidades teriam sido transmitidas geneticamente. Outra ligação da evolução humana com o atletismo são as provas de arremesso e de lançamentos: há um mito de que os homens arremessavam pedras e pontas afiadas para auxílio na caça.

Com algumas modalidades pouco praticadas na escola e outras bastante difundidas, o Atletismo carrega um estigma de que é uma prática voltada às camadas mais baixas da sociedade. Essa suposição se deve ao fato de que em algumas de suas modalidades, como a corrida, não seria necessária a aquisição de materiais caros para a prática. Mas sempre precisamos lembrar de que essa é uma mentira muito incentivada pela televisão: quantas vezes você não assistiu reportagens de pessoas que treinavam corrida descalças? E de que para treinar corrida depende apenas da força de vontade? Certamente muitas vezes, não é? É preciso lembrar que a prática da corrida sem um calçado apropriado pode trazer mais prejuízos ao praticante do que benefícios: Lesões nas articulações do joelho e do tornozelo são as mais comuns. Sem mencionar que o impacto que o corpo tem com o chão, sem amortecimento nenhum, apresenta problemas que passam pelo quadril e atingem também a coluna vertebral. Porém, o uso de um tênis que tenha um grau de amortecimento razoável, associado a roupas apropriadas como uma camiseta leve, bermuda de material flexível e meias, já permitem a prática de muitas modalidades do atletismo.

### ATLETISMO – A CORRIDA

A corrida é uma das formas mais primitivas de exercício e deve ter surgido da necessidade dos homens primitivos de andar mais depressa para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça.

A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular.

Quando uma pessoa está andando, ela mantém um dos pés no chão e o outro no ar, a todo momento

Na corrida, de tempos em tempos, os dois pés do atleta ficam no ar. A corrida é, na verdade, uma sucessão de pequenos saltos. Ao correr, elevamos os joelhos ao mesmo tempo que movimentamos os braços. Desta forma, obteremos um rápido deslocamento o nosso corpo.

Para pequenos percursos o mais importante é a velocidade do atleta, pois não exigem muita resistência. Já os longos percursos não requerem principalmente velocidade, pois ninguém

aguentaria correr velozmente até o final. Além da velocidade, as corridas longas exigem principalmente resistência

Para pequenos percursos o mais importante é a velocidade do atleta, pois não exigem muita resistência. Já os longos percursos não requerem principalmente velocidade, pois ninguém aguentaria correr velozmente até o final. Além da velocidade, as corridas longas exigem principalmente resistência.

Assim as corridas de pequeno percurso desenvolvem a velocidade, enquanto as corridas de longo percurso, além da velocidade, desenvolvem a resistência.

Considerando a distância, as corridas dividem-se em:

- **corridas rasas:** curta distância (velocidade), que nas competições oficiais vão até os 400 metros;
- **corridas de meio-fundo:** (800 metros e 1500 metros);
- **corridas de fundo:** longa distância (5000 metros ou mais, chegando até às ultra maratonas de 100 quilômetros).

Quando, porém, são combinadas com saltos de barreira, temos a **corrida com obstáculos**  
Outros tipos de corrida são:

- **Corridas mistas:** são corridas que têm seu início e seu final numa pista, porém, o percurso é desenvolvido nas ruas e estradas.
- **Corridas cross country:** são corridas de longa distância, realizadas em campos, bosques e terrenos acidentados. É um tipo de prova muito divulgado nos países europeus.
- **Pedestrianismo:** são corridas de longa distância realizadas nas ruas da cidade. No Brasil, a mais conhecida é a São Silvestre, tradicionalmente realizada no dia 31 de dezembro, com percurso em torno de 15.000 metros nas ruas de São Paulo.

## TÉCNICAS E REGRAS DA CORRIDA

O conhecimento das técnicas de qualquer especialidade ajuda a melhorar nosso desempenho e obter maior proveito da atividade à qual nos dedicamos. Como você já deve ter observado, isso se aplica também aos esportes. Por isso, vamos estudar as técnicas da corrida em fases, para podermos utilizá-las durante a prática.

As fases da técnica da corrida são três:

- **partida:** momento em que o atleta procura ganhar impulso para chegar mais rapidamente a sua melhor velocidade;
- **percurso:** momento em que o atleta procura manter a sua velocidade;
- **chegada:** momento em que o atleta cruza a linha de chegada

### PARTIDA

Antigamente, em todas as corridas a saída era feita em pé. Entretanto, as provas de velocidade evoluíram para posições com maior flexão de pernas e tronco, originando a **saída baixa**.

O corredor coloca-se na posição de partida quando o árbitro fala "**às suas marcas**". Estica um pouco mais as pernas levantando o tronco para frente, quando o árbitro fala "**pronto**". Deve manter-se imóvel e o peso do corpo passa a ser suportado mais pelas mãos. Quando o árbitro dá o **tiro de largada**, o atleta estende o bruscamente as duas pernas usando-as como apoio e projeta todo o seu corpo para frente.

O atleta que sai antes do tiro será advertido na primeira e na segunda vez. Na terceira vez será desclassificado.

Nas provas de velocidade os atletas usam **blocos** para a saída. Nas provas de resistência os atletas sem em pé.

### PERCURSO

Logo após a partida, ao iniciar o percurso, o corredor aumenta gradativamente a suas passadas. Assim, atinge o máximo de sua velocidade. O corredor, então, preocupa-se em manter essa velocidade com amplos movimentos dos braços.

Será desclassificado o atleta que invadir a baliza do lado ou prejudicar de alguma forma o adversário.

### CHEGADA

Na chegada o atleta deve lançar o peito para a frente, procurando ultrapassar a linha de chegada.

Não se deve saltar para alcançar a linha final, pois pode-se perder tempo no impulso e também machucar-se.

## OS TIPOS DE PROVAS DE CORRIDA NO ATLETISMO

- **100 m rasos:** *é a prova mais nobre do atletismo, que premia o homem e a mulher mais rápido(a) do mundo. Nela, oito competidores correm 100 m em linha reta e vence quem chegar primeiro.*
- **200 m rasos:** *segue a mesma linha dos 100 m, mas com o dobro da distância. A largada acontece na curva da pista, com os atletas posicionados em marcas que não ficam exatamente umas ao lado das outras, para que o competidor que largue na parte interna da pista não saia com vantagem.*
- **400 m rasos:** *corresponde a uma volta inteira na pista de atletismo. A largada se dá no mesmo estilo dos 200 m rasos.*
- **800 m:** *é uma prova de meia-distância, na qual os competidores devem percorrer toda a extensão da pista de atletismo duas vezes. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **1.500 m:** *outra prova de meia-distância. Segue a mesma linha das outras provas de velocidade, consagrando aquele que primeiro cruzar a linha de chegada.*
- **5.000 m:** *é conhecida como uma prova de fundo, por não se tratar apenas de uma competição de velocidade. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **10.000 m:** *é a prova do atletismo mais longa disputada dentro de um estádio. Assim como em todas as outras de velocidade, vence quem cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **110 m com barreiras (100 m para mulheres):** *oito competidores têm de percorrer a distância predefinida pulando as dez barreiras que existem no percurso. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **400 m com barreiras:** *segue a mesma linha dos 110 m com barreiras (100 m para mulheres), mas as dez barreiras nesse caso são um pouco menores (veja mais no item Local).*
- **3.000 m com obstáculos:** *inspirada no hipismo, a prova consiste em um percurso de 3000 m que contém barreiras seguidas de pequenos lagos como obstáculos. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **Revezamento 4 x 100 m:** *uma equipe formada por quatro atletas deve percorrer 400 m (100 m cada atleta), sendo que ao fim de sua participação o atleta deve passar um bastão para o seu companheiro. Essa troca pode ocorrer em um espaço limitado de 20 m. Caso ultrapasse essa marca, a equipe poderá ser desclassificada. Se o bastão cair, somente aquele que o derrubou poderá pegá-lo novamente.*
- **Revezamento 4 x 400 m:** *segue a mesma linha do revezamento 4 x 100m, mas a distância percorrida por cada atleta é quatro vezes maior.*
- **Maratona:** *uma das provas mais tradicionais das Olimpíadas. Nela, competidores percorrem uma distância de 42,195 km, normalmente em ruas abertas, sendo que os 400 m finais da prova geralmente são realizados dentro do estádio. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada.*
- **Marcha atlética:** *é uma prova na qual os atletas só podem andar. Para que essa regra não seja descumprida, o calcanhar do pé da frente do atleta deve ficar em contato com o solo até que a ponta do pé posterior toque o chão. As provas podem ser disputadas em 20 km ou 50 km. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada, que, assim como acontece na Maratona, está posicionada dentro do estádio.*