



Metodologia do ensino do atletismo

Metodologia do ensino do atletismo

Dirceu Costa Junior

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Alberto S. Santana
Ana Lucia Jankovic Barduchi
Camila Cardoso Rotella
Cristiane Lisandra Danna
Danielly Nunes Andrade Noé
Grasiele Aparecida Lourenço
Isabel Cristina Chagas Barbin
Lidiane Cristina Vivaldini Olo
Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Editorial

Adilson Braga Fontes
André Augusto de Andrade Ramos
Cristiane Lisandra Danna
Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Costa Junior, Dirceu
D598m Metodologia do ensino do atletismo / Dirceu Costa Junior.
– Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2017.
152 p.

ISBN 978-85-522-0326-1

1. Ensino. 2. Atletismo. I. Título.

CDD 371

Sumário

Unidade 1 Introdução ao atletismo	7
Seção 1.1 - Conhecendo o atletismo	9
Seção 1.2 - Provas oficiais de atletismo	21
Seção 1.3 - Instalações de atletismo	32
Unidade 2 Principais Provas do Atletismo	43
Seção 2.1 - Corridas em atletismo	45
Seção 2.2 - Saltos em atletismo	57
Seção 2.3 - Lançamentos e arremesso em atletismo	67
Unidade 3 Outras provas do Atletismo	81
Seção 3.1 - Provas combinadas e marcha atlética	83
Seção 3.2 - Pedestrianismo e Cross Country	93
Seção 3.3 - Brincando de Atletismo	104
Unidade 4 Diferentes possibilidades na prática do atletismo	115
Seção 4.1 - Diferentes práticas	117
Seção 4.2 - Paratletismo	126
Seção 4.3 - Competições e eventos	135

Palavras do autor

Olá, seja bem-vindo à disciplina de Metodologia do ensino do atletismo! Esse conteúdo apresenta sua relevância por meio dos benefícios do esporte como fator de transformação social, somada à sua especificidade reconhecida de esporte-base. Como futuro profissional de Educação Física, atuando com essa modalidade esportiva, seja no contexto escolar, na saúde, no lazer ou no treinamento esportivo, você deve sempre se lembrar do impacto que você promove na vida de muitas pessoas.

Esse material não se propõe a abordar todo o assunto, mas sim despertar seu interesse e lhe auxiliar a trilhar esse caminho, tendo esse conteúdo básico como seus primeiros passos, rumo ao conhecimento desse esporte. Portanto, é importante que você consiga ditar o próprio ritmo de estudo, e, para isso, indicamos a curiosidade (para a exploração, investigação e o aprendizado de novas informações) e a flexibilidade (para aprender e realizar coisas diferentes) como as principais competências a serem trabalhadas juntamente com esse material didático.

Buscando abordar os principais tópicos sobre o atletismo, dividimos o conteúdo da seguinte forma: na primeira unidade, trataremos de uma introdução sobre o atletismo, mostrando um pouco do início do esporte até chegar na atualidade, tanto em nível nacional como internacional. Na Unidade 2, discutiremos os aspectos metodológicos, técnicos e táticos sobre as principais provas do atletismo, que podem ser divididas nos grupos das corridas, dos saltos e dos lançamentos. As principais características das provas restantes do atletismo, como as provas combinadas, o pedestrianismo, a marcha atlética e o *cross country* serão abordados na terceira unidade, na qual veremos também outras possibilidades de modificações que podem tornar o atletismo mais abrangente. Na última unidade, veremos o atletismo sob diferentes perspectivas, moldando-se a diversos públicos, inclusive a pessoas que possuem alguma deficiência. Por fim, vamos assimilar um pouco mais sobre competições e eventos de atletismo.

Desejamos-lhe uma boa sorte nessa jornada e que os conhecimentos adquiridos possam servir positivamente em sua carreira profissional!

Introdução ao atletismo

Convite ao estudo

Olá, aluno!

Nessa primeira unidade, faremos uma introdução a respeito do atletismo, por meio de sua caracterização básica, trazendo algumas informações de como ele era antigamente até chegar na mesma formatação apresentada nos dias de hoje. O objetivo principal desta unidade é oportunizar ao aluno a identificação e o reconhecimento do atletismo, dando condições do aluno reconhecer suas principais provas, apontando suas diferenças e semelhanças com outras modalidades esportivas.

Neste primeiro momento, o contexto de aprendizagem indica alguns caminhos para que você percorra, utilizando os conhecimentos em atletismo para obter um progresso profissional: a Secretaria Estadual lançou um edital sobre um processo seletivo que irá contemplar o vencedor com o custeio de uma pista de atletismo. Para isso, todas as organizações não governamentais (ONGs) que tiverem interesse deverão enviar um projeto demonstrando, além do interesse, o conhecimento do esporte. Você, como responsável técnico da área esportiva, deverá elaborar o melhor material possível, pois são muitas ONGs concorrendo e apenas uma conseguirá a sonhada pista de atletismo. Você é capaz de escrever esse projeto e passar pelas demais fases desse processo seletivo?

Diversas dúvidas iniciais, surgidas no dia a dia do mercado de trabalho do profissional de Educação Física, podem guiar a escrita desse projeto, como: o que é o atletismo e como surgiu? Ele sempre foi do mesmo jeito? O que há de interessante na evolução do atletismo que possa "conquistar" um aluno, um chefe, ou até um patrocinador? Quais características precisam ser destacadas? Quais locais e equipamentos específicos são necessários?

Na tentativa de responder a estas e a outras inquietações, a unidade foi dividida em três partes, cuja primeira seção discute desde os primórdios do atletismo até os dias de hoje, contextualizando o esporte no Brasil e no mundo. A segunda seção apresenta de forma sucinta todas as provas do atletismo consideradas oficiais (em outros capítulos, posteriormente, serão detalhadas). Para finalizar, fecharemos a unidade com a seção que fala sobre as instalações e os equipamentos esportivos específicos do atletismo.

Bom estudo!

Seção 1.1

Conhecendo o atletismo

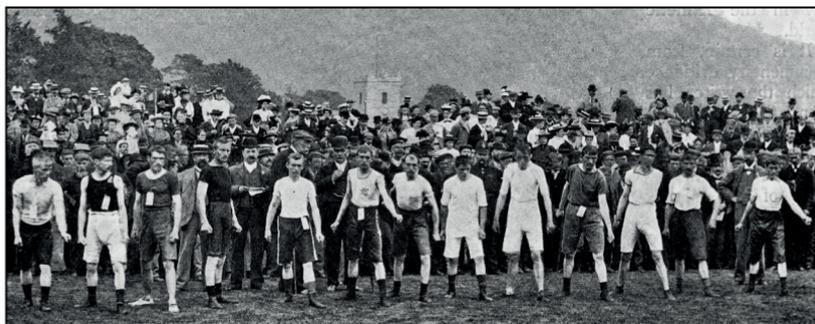
Diálogo aberto

Davi, o presidente da ONG na qual você atua como coordenador técnico, solicitou que escrevesse o projeto, conforme requer o edital da Secretaria Estadual de Esportes, na primeira fase do processo seletivo que vai custear uma pista de atletismo para a ONG vencedora. Porém, antes de dar início a sua escrita, Davi pediu que conversassem, pois queria discutir com você algumas questões, como: quais itens você colocaria no projeto? Qual seria o foco do texto, visando mostrar seu conhecimento no esporte? Que parte do atletismo iria apresentar para ser o diferencial necessário para passar à próxima fase?

Não pode faltar

Introdução

Figura 1.1 | Corrida de atletismo antigamente



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/antique-dotprinted-photograph-of-hobbies-and-sports-running-gm623969972-109599339>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

O Atletismo é um esporte que reúne diversas provas de pista, de campo bem como provas combinadas, pedestrianismo, marcha atlética e, ainda, as corridas em campo e montanha.

Esse conjunto de modalidades esportivas começou há tanto tempo que se confunde com a história esportiva da humanidade. Não gostaria

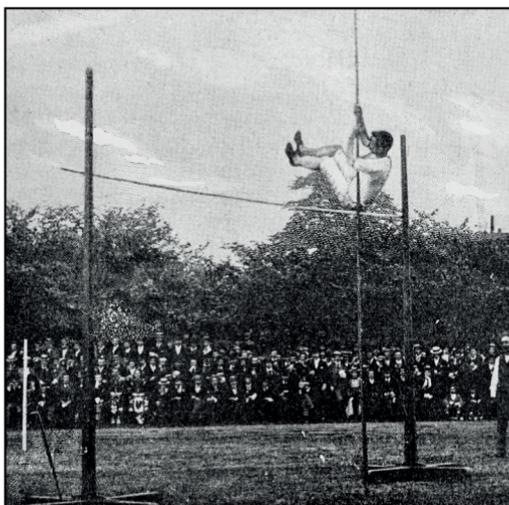
aqui de repetir a mesma conversa de sempre, que o esporte surgiu na época dos homens primatas, com a necessidade da caça, da pesca e de fugir de predadores, etc. Inclusive esses movimentos básicos e naturais do ser humano, como andar, correr, saltar e lançar é que permitem ao atletismo ser chamado de "esporte-base".

De todos os esportes antigos, que usavam movimentos naturais do corpo, com exceção das lutas, as provas do atletismo eram as mais praticadas.

As competições desse esporte, durante a Antiguidade, traziam um caráter religioso, eram muito ligadas à mitologia e à contemplação dos deuses. Já na era moderna, passaram a ser consideradas mais laicas, assumindo um caráter exclusivamente esportivo e com foco competitivo.

Histórico e Evolução do Atletismo.

Figura 1.2 | Salto com Vara antigamente



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/antique-dotprinted-photograph-of-hobbies-and-sports-pole-vault-gm623940834-109580915>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Para traçarmos um panorama dos fatos mais importantes de toda a história do atletismo, podemos apresentá-los na sequência das datas:

- 1225 a.C. (aproximadamente) – realizavam um conjunto de cinco provas: corrida, salto em distância, lançamento de dardo, lançamento de disco e as lutas (que não entram em atletismo).

- 1200 a.C. (aproximadamente) – na Grécia, ocorriam corridas de fundo junto a outras disputas que não são do atletismo (corridas de armas, corridas de bigas, lutas, ente outras) em homenagem a Zeus. Os vencedores recebiam uma coroa de oliveira e outras recompensas.

- 776 a.C. – primeira prova olímpica, uma corrida de 200 m. chamada de *stadium*.

- 394 d.C. – interrupção dos Jogos Olímpicos.

- século XVIII – retorno do Atletismo moderno.

- 1896 – competições de estádio (corridas, saltos, lançamentos e combinadas).

- 1910 – primeiras competições de atletismo no Brasil sob a responsabilidade da CBD (Confederação Brasileira de Desporto).

- 1912 – criação da IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo).

- 1914 – CBD filia-se à IAAF; Competição com dez provas (iniciativa de um jornal de São Paulo).

- 1920 – atletismo chega ao Rio de Janeiro e em São Paulo é criado o Paulistano, primeiro estádio de atletismo do Brasil (aumento da prática no país).

- 1923 – fundada a Federação Paulista de Atletismo (primeira do país).

- 1924 – oito atletas brasileiros disputam os Jogos Olímpicos de Paris.

- 1929 – Campeonato Brasileiro de Seleções Estaduais, primeira competição nacional.

- 1945 – primeira edição do Troféu Brasil de Atletismo (hoje é a principal competição nacional do calendário da CBAt).

- 1952 – primeira medalha no atletismo do Brasil, com Adhemar Ferreira da Silva, no salto triplo (estabelecendo o novo recorde mundial).

- 1977 – criação da CBAt no Rio de Janeiro (foi para Manaus em 1994);

- 2001 – alteração do nome da IAAF: de International Amateur Athletic Federation (Federação Internacional de Atletismo Amador) para International Association of Athletics Federations (Associação Internacional das Federações de Atletismo).



Assimile

Apesar da CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo) só ter sido criada em 1977, o atletismo brasileiro já tinha suas competições e sua representação nacional (embora questionada a idoneidade nas escolhas dos atletas que representavam o Brasil) junto à IAAF, pois a CBD se filiou à IAAF em 1914.

Contextualizando a modalidade de atletismo no Brasil e no mundo.

Figura 1.3 | Lançamento de martelo antigamente



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/antique-dotprinted-photograph-of-hobbies-and-sports-hammer-throw-gm623941616-109581697>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Atualmente, a entidade responsável pelo atletismo mundialmente é a IAAF, que conta com 214 países filiados. Ela foi fundada em 1912, num primeiro momento, com o nome de Federação Internacional de Atletismo Amador (sob a mesma sigla), por representantes de 17 países e, desde 1994, é sediada em Monte Carlo, Mônaco.

Sob o lema: *Athletics for a better world*, traduzido para: "Atletismo para um mundo melhor", a IAAF organiza diversas competições

de atletismo e é responsável pela padronização de métodos e equipamentos de cronometragem. Também faz parte de suas funções realizar o reconhecimento dos recordes mundiais em todas as categorias do atletismo.

Dentre as diversas competições organizadas pelo IAAF (como os campeonatos *indoor* nas categorias júnior e juvenil e as séries anuais de atletismo – marcha atlética, *cross country* e corridas de rua), é possível destacar o Campeonato Mundial de Atletismo, que, desde sua criação, em 1983, era disputado de quatro em quatro anos, e passou a ser bienal a partir de 1993.

Todos os 214 países que fazem parte da IAAF também participam de associações continentais, que, ao todo, formam seis confederações de área. Essas confederações são responsáveis pelas competições em suas respectivas regiões:

- Associação Asiática de Atletismo (AAA).
- Confederação Africana de Atletismo (CAA).
- Confederação Sul-americana de Atletismo (CONSUDATLE).
- Associação Europeia de Atletismo (AEA).
- Associação de Atletismo da América do Norte, Central e Caribe (ANACC).
- Associação de Atletismo da Oceania (AAO).

Durante toda a história, tivemos diversos momentos memoráveis no atletismo, dos quais podemos destacar:

1936 – Olimpíadas de Berlin – Jesse Owens

Figura 1.4 | Jesse Owens



Fonte: <<https://goo.gl/ZS7dnf>>. Acesso em: 27 out. 2017.

O norte-americano entrou para a história pois, em plena Alemanha nazista, o atleta negro acabou com a teoria de superioridade da raça ariana, conquistando o ouro e o recorde olímpico nos 100 e 200 metros, no salto em distância e participando da prova de 4x100 metros com a equipe norte-americana. Mais tarde, em sua biografia, afirmou ter sido ignorado pelo líder alemão, que não desceu para saudá-lo, mas o pior foi o descaso feito pelo presidente de seu país, que nunca o parabenizou pela conquista. Também contou que ao retornar aos Estados Unidos, continuou a entrar pela porta de trás dos ônibus e ser obrigado a frequentar os “hotéis e restaurantes para negros”.

1960 – Olimpíadas de Roma – Abebe Bikila

Figura 1.5 | Abebe Bikila



Fonte: <<https://goo.gl/TtYbo3>>. Acesso em: 27 out. 2017.

O etíope ficou conhecido no mundo todo por vencer a maratona e conquistar a medalha de ouro com os pés descalços. O atleta foi chamado para ir à Olimpíada de última hora, após o corredor que disputaria a prova sofrer uma grave lesão. Como a patrocinadora oficial dos jogos, Adidas, tinha poucos pares de calçados disponíveis e nenhum ficou confortável para Abebe, ele resolveu competir da mesma forma como treinava. Após o ouro, ele foi recebido em seu país com festa e condecorado pelo imperador.

1968 - Olimpíadas da Cidade do México - Tommie Smith, John Carlos e Peter Norman.

Figura 1.6 | Protesto no pódio



Fonte: <<https://goo.gl/LmmkiI>>. Acesso em: 27 out. 2017.

Os dois primeiros, norte-americanos, não ficaram tão famosos pelo ouro (com recorde mundial) e o bronze respectivamente, mas sim pelo gesto eternizado no pódio ao receberem suas medalhas. Durante o hino dos Estados Unidos, descalços, ambos abaixaram a cabeça e levantaram o braço com o punho cerrado, de luvas pretas numa referência à saudação realizada pelo grupo dos Panteras Negras, que lutava contra a discriminação racial. O corredor australiano, Peter Norman, que ficou com a prata nessa prova de 200 metros também apoiou o protesto Black Power. Os três corajosos atletas, ao retornarem aos seus respectivos países, foram ignorados pelos dirigentes do atletismo e tiveram que encerrar suas carreiras precocemente.

1984 – Olimpíadas de Los Angeles – Gabriela Andersen-Schiess

Figura 1.7 | Gabriela Andersen-Schiess



Fonte: <<https://goo.gl/Qw8df6>>. Acesso em: 27 out. 2017.

A atleta suíça protagonizou uma das cenas mais marcantes da história das maratonas de todos os tempos ao chegar cambaleando no estádio. Era a primeira maratona feminina em Olimpíadas e a atleta negou apoio médico nos últimos metros da prova para não ser desclassificada. A maratonista se arrastou até a linha de chegada, sentindo fortes câibras e apresentando desorientação, até desmaiar nos braços dos médicos após completar a prova de maneira épica.



Pesquise mais

Veja a emocionante chegada da suíça Gabriela Andersen-Schiess, em 1984.

Disponível em: <<https://goo.gl/DBCmmj>>. Acesso em: 27 out. 2017.

Entre os destaques mais recentes do atletismo, temos o velocista jamaicano Usain Bolt, considerado o homem mais rápido do mundo, que abandonou as pistas em 2017, e a russa Yelena Isinbayeva, que participou da sua última competição de salto com vara no ano de 2016.



Exemplificando

A IAAF é a responsável por uma premiação anual desde 1988, na qual conselheiros e funcionários do IAAF, membros das federações, atletas embaixadores, imprensa e uma porcentagem de votos vindos do público decidem qual é o melhor atleta de atletismo do ano nas categorias

feminino e masculino. Os dois maiores vencedores dessa prova são Usain Bolt (vencedor em 2008, 2009, 2011, 2012, 2013 e 2016) e Yelena Isinbayeva (vencedora em 2004, 2005 e 2008).

No Brasil, o atletismo é regulamentado pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), que, desde 1977, ficou responsável por organizar eventos esportivos no país e garantir a representatividade do Brasil nos eventos internacionais. Desde sua fundação, já organizou três eventos da IAAF:

- 1989 – Rio de Janeiro - Mundial Feminino de 15k.
- 1998 – Manaus – Mundial de Maratona em Revezamento.
- 2008 – Rio de Janeiro – Mundial de Meia Maratona.

A CBAt é considerada uma entidade bem democrática, pois na Assembleia Geral podem votar as federações dos 26 Estados e mais a do Distrito Federal, os atletas com medalhas Olímpicas, os representantes dos árbitros, os representantes dos técnicos e os cinco clubes com maior pontuação no Troféu Brasil no ano anterior. (CBAt, 2017).

O Brasil, que hoje tem o patrocínio da Caixa Econômica Federal, vem evoluindo cada vez mais no cenário mundial, aumentando o número de participantes e de medalhas nas competições internacionais.

Pensando em Jogos Olímpicos, após o bronze em Atlanta 1996 e a prata em Sydney 2000, com a equipe de revezamento 4x100 metros (com o Brasil mostrando ao mundo uma eficiência invejável na passagem do bastão), tivemos alguns destaques individuais.

Em 2004, durante os Jogos de Atenas, Vanderlei Cordeiro ganhou bronze na maratona, numa prova que ele liderava, até que próximo à entrada do estádio, foi agarrado por um espectador e jogado para fora da pista. Mesmo assim, ele conseguiu voltar para a prova e terminar em terceiro lugar, comemorando sua chegada com um sorriso no rosto e com seu famoso “aviãozinho”. Essa demonstração de espírito olímpico lhe concedeu a maior condecoração oferecida pelo Comitê Olímpico Internacional – a Medalha Pierre de Coubertain.

Nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, foi a vez de Maurrem

Maggi conquistar o ouro no salto em distância, com 7,04 m. Ela trouxe para o Brasil primeiro ouro feminino em Olimpíadas e a única medalha feminina da história do atletismo olímpico.

Thiago Braz da Silva cravou seu nome na história dos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro em 2016, após levar o ouro em uma disputa emocionante no salto com vara. Na final, após ter ficado apenas ele e o francês Renaud Lavillenie na disputa, já com a prata garantida, ele arriscou saltar em uma altura que nunca havia conseguido antes (6,03 metros) e conseguiu, forçando o atleta francês a aumentar a altura de seu salto (6,08 metros), mas sem sucesso. Thiago levou o ouro e o recorde olímpico, sendo ainda o único atleta que saltou acima de 6 metros em uma olimpíada.

Além desses atletas, o atletismo brasileiro apresentou ao mundo mais dois atletas campeões mundiais e pan-americanos: Fabiana Murer, no salto com vara, e Jadel Gregório, no salto triplo.



Refleta

No atletismo brasileiro, os atletas olímpicos surgem em momentos diferentes e em provas diferentes. Salvo os triplistas de 1950 a 1980 com seis medalhas, tivemos uma medalha em salto em altura, uma em salto com vara, uma em salto em distância, uma em maratona, uma em corrida de velocidade, duas em corrida de meio fundo (com o mesmo corredor) e duas em revezamentos (metade da mesma equipe). Por que será que isso acontece? São atletas que já nascem com um "dom" ou têm alguma influência nisso? Os profissionais de Educação Física ajudaram ou atrapalharam esses atletas?

Sem medo de errar

Você senta com o presidente Davi para conversar sobre o projeto. Você informa a ele que contará brevemente e por meio de fatos um pouco da história do atletismo no Brasil e no mundo, contextualizando o esporte até os dias atuais. Você explica a Davi que, ao apresentar um pouco das influências sócio-políticas durante o desenvolvimento da modalidade, terá um diferencial junto aos outros concorrentes, situando o atletismo de uma maneira mais ampla, muito além do esporte. Davi concorda com a sua proposta e se mostra ansioso para

ver o projeto, acreditando agora que vocês têm grandes chances de passar para a próxima fase.

Avançando na prática

Aula interessante

Descrição da situação-problema

Você, como professor de Educação Física de uma escola, precisa trabalhar todo o contexto cultural da atividade física com seus alunos. Porém, você sabe o quanto é cansativo o conteúdo histórico para os alunos que estão aguardando ansiosamente as aulas práticas. O que fazer? Ministrando essa aula de qualquer jeito, pois é algo obrigatório, ou transmitir esse conteúdo de forma menos maçante?

Resolução da situação-problema

Por mais que o conteúdo seja obrigatório, de nada adianta apresentar aos alunos algum conteúdo se eles não estão interessados em aprender. Por isso, você pensou em diversas estratégias e, conhecendo o público para o qual irá ministrar, você resolve usar a seguinte estratégia: entrar na sala sem falar nada e colocar um vídeo, com trechos de diversas situações históricas que já aconteceram e deixaram marcas no esporte. Sua ideia funciona e em pouco tempo toda a atenção dos alunos está voltada para os vídeos. Assim que você percebe que estão todos gostando, você para o vídeo e pergunta se eles querem continuar vendo a história do atletismo ou que comente alguma coisa sobre aquelas imagens. No mesmo momento, você recebe a resposta afirmativa de toda a turma, volta o vídeo e começa a contar um pouco da história do atletismo por meio das imagens, tornando a aula muito mais motivadora.

Faça valer a pena

1. A prática das modalidades do atletismo começou há tanto tempo que se confunde com a história esportiva da humanidade. Um fato que corrobora para esse feito é que o atletismo é formado principalmente por movimentos básicos e naturais do ser humano, como andar, correr, saltar, lançar.

Qual foi a primeira prova olímpica do atletismo disputada no ano de 776 a.C.?

- a) Salto.
- b) Lançamento.
- c) Corrida.
- d) Arremesso.
- e) Marcha.

2. Dentre as principais organizações responsáveis pelo atletismo no Brasil e no mundo, destacam-se:

IAAF – Associação Internacional das Federações de Atletismo.

CBD – Confederação Brasileira de Desportos.

CBAAt – Confederação Brasileira de Atletismo.

Qual é a sequência correta de criação dessas instituições?

- a) IAAF – CBD – CBAAt.
- b) CBD – IAAF – CBAAt.
- c) CBAAt – IAAF – CBD.
- d) IAAF – CBAAt – CBD.
- e) CBAAt – CBD – IAAF.

3. No ano aproximado de 1225 a.C., os homens competiam entre si, tentando mostrar quem era o mais rápido, o mais forte, o que tinha mais vigor em homenagem a Zeus, o principal deus da mitologia grega.

Qual era a importante premiação simbólica para os vencedores das provas?

- a) Medalhas.
- b) Premiação em moedas da época.
- c) Sacrifícios.
- d) Pedras preciosas e outras riquezas.
- e) Coroa de oliveira.

Seção 1.2

Provas oficiais de atletismo

Diálogo aberto

Seu projeto foi um dos selecionados para a próxima fase do processo seletivo da Secretaria Estadual de Esportes, que irá custear uma pista de atletismo para a ONG vencedora. Nessa próxima etapa, você irá pessoalmente explicar a uma comissão montada pela Secretaria de Esportes sobre as provas que você pretende oferecer à comunidade, caso sua ONG vença. Como você irá estruturar sua fala? Quais pontos importantes abordará? Em que será baseada sua atuação no atletismo e para com as pessoas da ONG?

Não pode faltar

INTRODUÇÃO

Uma das características para que a atividade física seja considerada esporte é que ela seja subordinada à algum órgão oficial. Esse órgão é responsável por organizar eventos esportivos da modalidade, mas principalmente por regulamentar as regras dessa prática. Por isso, existem entidades representativas nos diversos níveis. Imagine se não existissem confederações e associações esportivas internacionais; cada organização federativa organizaria as regras esportivas no seu país e quando fossem competir entre elas, seria uma grande bagunça. Com o atletismo não é diferente, existem diversas entidades responsáveis pelas provas consideradas oficiais (nem todas elas são).

Nesta seção, discutiremos apenas aquelas provas que são consideradas oficiais, porque se fôssemos considerar todas elas, precisaríamos de um material muito extenso. Além disso, o foco deste material é introdutório e objetivo. Como exemplo, temos a corrida rasa oficial com o percurso mais curto – a prova de 100 metros –, porém, existem diversas competições que disputam os 50 metros.

Como no atletismo existem muitas provas oficiais, uma das formas

de organizá-las foi classificando-as por grupos, que podem ser de acordo com o tipo de habilidade principal, o local de prova ou a distância. Também, por ser um esporte praticado por muitas pessoas e, na tentativa de deixar a disputa mais justa, os atletas foram divididos em categorias, por gênero e por faixa etária.

Para auxiliar os atletas com todas essas informações e garantir que as regras oficiais sejam cumpridas, bem como julgar com imparcialidade quando necessário, existe a equipe de arbitragem. Os árbitros exercem diversas funções, indo desde o árbitro cronometrista até o diretor de competição.

ENTIDADES RESPONSÁVEIS

Figura 1.8 | Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF)



Disponível em: <<https://www.iaaf.org/>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

Diversas entidades são responsáveis pelo atletismo, com área de abrangência desde regional até mundial. No atletismo, a maior entidade representativa é a IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo), que organiza as competições mundiais e coordena as federações nacionais e confederações continentais, conforme pudemos ver na seção anterior.

Figura 1.9 | Comitê Olímpico Internacional (COI)



Fonte: <<https://www.olympic.org/>>. Acesso em 6 nov. 2017.

Por ser um esporte olímpico, nos anos de olimpíadas, a IAAF auxilia o COI (Comitê Olímpico Internacional) durante as competições de atletismo, ou seja, ambas as instituições trabalham juntas. Porém, caso haja divergência entre as entidades, o COI tem autoridade para decidir sobre a competição. O COI reconhece todas as federações

internacionais dos esportes olímpicos e os divide em quatro associações, sendo que as duas principais são: Associação das Federações Esportivas Internacionais de Inverno (AIOWF) e a Associação das Federações Olímpicas Internacionais de Verão (ASOIF) – na qual a IAAF é filiada.

Figura 1.10 | Associação das Federações Olímpicas Internacionais de Verão (ASOIF)



Disponível em: <<https://www.asoif.com/>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

Para tratar dos assuntos Olímpicos nacionais, foi criado, em 1914 (mas, por conta da guerra, só começou a funcionar em 1935), o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) que passou a ser a entidade máxima no esporte nacional. Ele é responsável por todas as confederações brasileiras dos esportes que participam do Programa Olímpico e mais algumas confederações vinculadas (que não pertencem aos Jogos Olímpicos). O COB também promove, desde 1999, um evento denominado Prêmio Brasil Olímpico, que escolhe os melhores atletas olímpicos e paralímpicos do ano, além de homenagear atletas dos Jogos Escolares Brasileiros e dos Jogos Universitários Brasileiros. Desde 2001, a premiação também passou a homenagear um atleta fora de atividade com o troféu “Adhemar Ferreira da Silva” e, em 2004, também entraram os melhores técnicos. No ano de 2014, a novidade que começou a fazer parte da premiação foi o “Atleta da Torcida”, prêmio concedido por votação popular através da internet.

Figura 1.11 | Comitê Olímpico Brasileiro (COB)



Fonte: <<https://www.cob.org.br/>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

Nos períodos sem competições olímpicas, as entidades que respondem diretamente à IAAF são as confederações continentais (no nosso caso é a Confederação Sul-americana de Atletismo (CONSUDATLE), que também é responsável por organizar competições em sua área de alcance da América do Sul. Ela foi fundada em 1918 e sua sede é na Vila Olímpica de Manaus (AM).

Figura 1.12 | Confederação Sul-americana de Atletismo (CONSUDATLE)



Fonte: <<https://consudatle.org/>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) é conectada diretamente com a CONSUDATLE – com o Brasil fazendo parte dela desde 1922. Como já vimos a CBAt na seção anterior, devemos nos atentar ao fato de que sua estrutura de governança corporativa já apresenta a relação direta com as federações filiadas. Essas federações representam todos os Estados brasileiros e o Distrito Federal, e têm como principal função manter seu relacionamento direto com os clubes e com os atletas, além de gerir o desporto estadual.

Figura 1.13 | Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt)



Fonte: <<http://www.fcatedatismo.com.br/wp-content/uploads/2013/09/cbat-logo.jpg>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Ao falarmos de Atletismo adaptado para pessoas com alguma deficiência, esses órgãos não são os responsáveis. O órgão que se incumbe dessa função é o Comitê Paralímpico Internacional (IPC). Dentre suas principais funções, podemos citar as Paralimpíadas de Verão e de Inverno.

Figura 1.14 | Comitê Paralímpico Internacional (IPC)



Fonte: <<https://www.paralympic.org/>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

A entidade encarregada de auxiliar no desenvolvimento do paratletismo nacional é o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), que também é responsável por todos os esportes que compõem os Jogos Paralímpicos. O CPB localiza-se em Brasília e possui um planejamento muito bem elaborado, com objetivos claros, traçados a curto, médio e longo prazo, cada vez mais se destacando no cenário internacional. Falaremos mais sobre o paratletismo na Unidade 4.

Figura 1.15 | Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB)



Fonte: <www.cpb.org.br/>. Acesso em: 6 nov. 2017.



Refleta

Você percebeu quantas pessoas estão envolvidas diretamente com a organização oficial do atletismo? Consegue perceber quantas pessoas indiretamente estão envolvidas para que essa prática esportiva aconteça? Será que estão todas preparadas profissionalmente para atenderem a esses cargos ou são apenas “amantes” do esporte?

CLASSIFICAÇÃO DAS PROVAS

As provas oficiais do atletismo podem ser classificadas em diferentes grupos. Uma delas leva em consideração a habilidade principal utilizada na disputa, podendo ser dividida entre as corridas, os saltos e os lançamentos. Algumas organizações colocam o arremesso junto

com os lançamentos e a marcha atlética junto com as corridas, mas como são movimentos diferentes, não é adequado que se juntem a esses grupos.

Outra opção de classificação é referente ao local da prova, podendo dividir as modalidades como provas de pista, de campo ou de rua. Em provas de pista, temos todas as corridas, inclusive o revezamento. Nas provas de campo, podemos ter os saltos, os lançamentos e o arremesso. Já nas provas de rua, temos a marcha atlética.

Como nos saltos o movimento é sempre o mesmo, nos lançamentos/arremesso os implementos têm sempre o mesmo peso. A outra forma de classificação compreende apenas as corridas e a marcha atlética, pois segmenta as corridas conforme as distâncias a serem percorridas. Temos as corridas rasas de 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m e 10.000 m; as corridas com barreiras 100m. (feminino), 110 m (masculino) e 400 m. (ambos); os 3.000 m. com obstáculos; os revezamentos 4x100 m. e 4x400 m. e a marcha atlética de 20.000 m., e de 50.000 m. (exclusiva do masculino).

As provas combinadas, decatlo e heptatlo, por envolverem corridas, saltos, lançamentos e arremesso, são praticadas como provas de pista e de campo.

Essas formas de organização são muito importantes, principalmente durante a realização de competições de atletismo em que ocorrem provas simultâneas.

CATEGORIAS NO ATLETISMO

Diversos pesquisadores já teorizaram sobre a diferença de capacidades físicas entre homens e mulheres, principalmente aquelas utilizadas no atletismo, como força, velocidade e resistência. Na prática, isso é possível de ser facilmente confirmado ao compararmos os tempos feitos nas corridas e as distâncias alcançadas nos lançamentos ou nos saltos. Por isso, o mais justo a se fazer é separar as categorias por gênero masculino e feminino.



Para termos uma ideia da diferença entre homens e mulheres, observe alguns recordes mundiais:

Usain Bolt	100 m	09s58
Florence Griffith Joyner	100 m	10s49
Renaud Lavillenie	Salto com vara	6,16 m.
Yelena Isinbayeva	Salto com vara	5,06 m.
Jan Železný	Lançamento de dardo	98,48 m.
Barbora Špotáková	Lançamento de dardo	72,28 m.

Durante a fase adulta, essa é a única diferença marcante ao compararmos indivíduos do mesmo nível de condicionamento físico e treinamento. Porém, durante a fase de crescimento do jovem, as diferenças morfológicas, de capacidades e de compreensão apresentam diferenças significativas, por isso existe a divisão de categoria conforme a faixa etária (Quadro 1.1).

Na categoria adulto, pode participar qualquer atleta com a idade mínima de 16 anos. Para os atletas acima de 40 anos também há uma categoria específica: a categoria de *masters*.

Quadro 1.1 | Categorias e faixas etárias no atletismo

Categorias	Faixa etária	Idade no ano de competição
Pré-mirim	Sub-14	Atletas com 12 e 13 anos.
Mirins	Sub-16	Atletas com 14 e 15 anos.
Menores	Sub-18	Atletas com 16 e 17 anos.
Juvenil	Sub-20	Atletas com 16, 17, 18 e 19 anos.
Sub-23	Sub-23	Atletas com 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22 anos.

Fonte: adaptado de CBAt (2017).



Os atletas com 16 anos podem competir na categoria Sub-18, na Sub-20, na Sub-23 e também na categoria adulto. Essa exceção existe no atletismo e em outros esportes para tentar evitar “barrar” jovens talentos que possuem capacidades para competir entre os adultos e ao mesmo tempo “preservar” outros jovens que não têm o desenvolvimento físico, cognitivo e motor para competir com atletas mais velhos.

ARBITRAGEM NO ATLETISMO

Figura 1.16 | Juiz de linha do atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/us/es/foto/alicates-linesman-gm90825879-1694230>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Como nos outros esportes, para que se cumpram as regras, existem algumas pessoas que fiscalizam a disputa e intervêm quando necessário, conforme as regras pré-estabelecidas: é a equipe de arbitragem. Para poder ser árbitro desse esporte, a pessoa precisa ser aprovada no Curso Básico de Arbitragem de Atletismo, oferecido pela CBA; ter no mínimo 16 anos; e o 2º grau completo. Assim que preencher todos os pré-requisitos, o árbitro poderá solicitar sua inclusão na categoria “A”, como árbitro estadual e, posteriormente, ele pode chegar a ser árbitro regional, na categoria “B”, ou árbitro nacional, na categoria “C”.

Existem aproximadamente 60 funções que os árbitros de atletismo podem desempenhar, dentre elas: diretor e coordenador de competição; árbitro geral de pista e de campo; árbitro de *photo*

finish; árbitro de cronometragem; árbitro chefe de marcha atlética; anunciador; árbitro cronometrista; estatístico, árbitro de pista (chegada).

Existem duas entidades que auxiliam a equipe de arbitragem no atletismo, que são a Comissão Disciplinar Nacional (CDN) – responsável por analisar em primeira instância os documentos emitidos pelos árbitros e aplicar as devidas punições; caso necessário, o processo é levado ao Superior Tribunal de Justiça Desportiva (STJD).



Pesquise mais

Se você tem vontade de ser árbitro de atletismo, a CBAAt realiza cursos oficiais durante o ano todo por todo o Brasil. Veja a agenda acessando o link indicado. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/desenvolvimento/cursos.asp>>. Acesso em: 6 out. 2017.

Sem medo de errar

Chegou o dia da sua apresentação à Comissão. Como você se preparou, estava tranquilo e fez uma boa apresentação. Você começou falando sobre o desejo de utilizar todas as provas oficiais de pista e de campo; disse também sobre a importância da classificação das provas, afirmando que haverá turmas masculinas e femininas (além de dividir a turma em categorias por faixa etária) e finalizou apresentando a possibilidade de atuar com as regras oficiais do atletismo para envolver os participantes do projeto em questões éticas e de saúde.

Avançando na prática

Mudando as regras

Descrição da situação-problema

Durante suas aulas de Educação Física para o 3º ano do Ensino Fundamental, nas aulas de arremesso de peso, mesmo após aprenderem a técnica, um dos alunos pegava o peso com as duas mãos, girava no próprio eixo e jogava o implemento para bem longe, mais longe do que os outros alunos conseguiam, ainda que do jeito correto. Quando você foi mostrar que ele estava realizando

o movimento de forma errada, ele questionou o motivo de não poder jogar daquele jeito. O que você diria a esse aluno?

Resolução da situação-problema

Você explica ao aluno que o objetivo não é ver quem “joga” o peso mais longe, e sim quem o “arremessa” mais longe. Diz também que as regras nas competições existem para que a disputa seja a mais justa possível; você exemplifica apontando que, não existindo regras, o atleta poderia optar por arremessar um implemento mais leve ou fazê-lo sem se preocupar com a área de arremesso, o que, com certeza, não seria justo com os demais participantes, que, provavelmente, não continuariam nessa competição.

Faça valer a pena

1. Uma das características do esporte é ser subordinado a algum órgão oficial, que, dentre outras coisas, organiza eventos esportivos da modalidade e regulamenta as regras dessa prática.

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1 - No país. | () – IAAF. |
| 2 - No continente sul americano. | () – CONSUDATLE. |
| 3 - No mundo todo. | () – CBAAt. |

Associe as colunas de acordo com a área de abrangência dos órgãos oficiais.

- a) 1 – 2 – 3.
- b) 1 – 3 – 2.
- c) 2 – 1 – 3.
- d) 2 – 3 – 1.
- e) 3 – 2 – 1.

2. Existem diversas provas oficiais no atletismo. Como podemos classificá-las? Aponte as opções como verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () Pela dificuldade de execução do movimento.
- () Por ser mais popular.
- () Pela habilidade principal.
- () Pelo local da prova.
- () Pelas distâncias à serem percorridas.

Agora, selecione a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) F – V – V – V – V.
- b) F – F – V – V – V.
- c) F – F – F – V – V.
- d) F – F – F – F – V.
- e) F – F – F – F – F.

3. Muitas pessoas praticam o atletismo e existem diversas formas mais eficientes e justas de categorizar as provas. Um dos principais objetivos dessa divisão seria buscar o equilíbrio, principalmente no que diz respeito às características físicas, cognitivas e motoras.

Ao separar as provas do atletismo em categorias, quais critérios devem ser usados?

- a) Número de participantes e altura.
- b) Classificação olímpica e idade.
- c) Gênero e faixa etária.
- d) Patrocínio e potencial de TV.
- e) Peso e circunferência.

Seção 1.3

Instalações de atletismo

Diálogo aberto

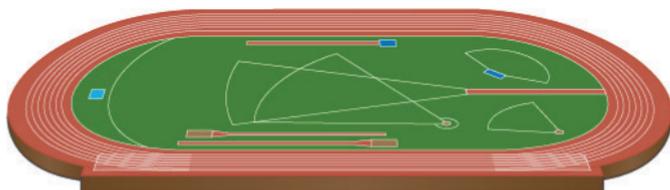
Você acabou de receber a notícia de que venceu seus concorrentes e que sua ONG foi a escolhida pela comissão do processo seletivo da Secretaria de Esportes para receber a pista de atletismo. Davi, que preside a ONG, não conhece nada de atletismo, e pediu que você o acompanhasse na reunião com os engenheiros responsáveis. Eles apresentam um projeto e começam a discutir como essa obra seria; fazem diversas perguntas para Davi, que olha para você solicitando um auxílio: qual deve ser o tamanho dessa pista? Onde devemos colocar a tela de proteção? Onde fica o buraco do fosso na pista? Onde são os tanques de areia? Você é capaz de responder a estas e a outras perguntas sobre as instalações do atletismo para Davi e os engenheiros?

Não pode faltar

INTRODUÇÃO

O principal local de competição do atletismo é chamado de pista de atletismo, que, na maioria das vezes, circunda o campo de atletismo. Na pista de atletismo são realizadas as provas de corridas e a marcha atlética (em pista), enquanto que o campo é utilizado para as provas de saltos, lançamentos e arremesso. Como existem diversos tipos e tamanhos de pista de atletismo, focaremos, nesta unidade, apenas nas normas oficiais.

Figura 1.17 | Pista e campo de atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/athletics-field-pistas-de-corrida-em-vermelho-e-azul-3d-perspectiva-gm499246695-42372522>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Nas competições internacionais, as pistas de atletismo ficam dentro de estádios com arquibancadas para o público, além de possuírem uma infraestrutura mínima para recepção dos atletas. É muito comum em eventos de grande porte que ocorram provas simultâneas no estádio, em que se deixam apenas as fases finais com exclusividade de execução.



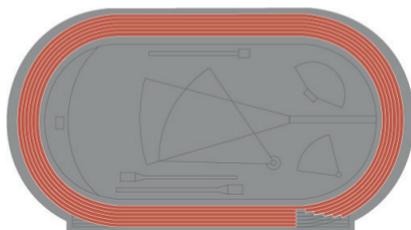
Exemplificando

Existem muitas pistas de atletismo pelo mundo, porém, vamos destacar quatro delas. Duas pela beleza: a pista Emile Anthoine, em Paris, e a pista do Centro de Educação Física do Exército no Rio de Janeiro, que oportuniza corridas ao lado da Torre Eiffel ou do Pão de Açúcar.

Outras duas serão apresentadas pelas peculiaridades: a pista de Tiantai, na China, que foi construída em cima de um prédio escolar; e a Meskel Square, na Etiópia, que é a maior pista comunitária do mundo.

A PISTA DE ATLETISMO

Figura 1.18 | A pista de atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/pista-de-corrida-de-400-metros-em-vermelho-e-azul-gm498687209-42169292>>. Acesso em: 19 dez 2017.

No atletismo existem pistas com tamanhos e pisos diferentes (concreto, terra, borracha granulada, sintético); porém, para realizar competições oficiais, existem algumas normas que a CBA e a IAAF definiram para aprovarem a pista como apta, documentadas por meio do Certificado de Aprovação da IAAF. Em casos de competições internacionais, além desse certificado do piso, o estádio precisa do Certificado da IAAF de Classe 1 ou Classe 2.

A pista deve ser construída no formato oval, com duas curvas (semicírculo ou meia-lua), unindo duas retas (principal e oposta). A reta principal pode ser identificada pela linha de chegada (mesma para todas as provas) e pelo prolongamento utilizado para as provas de 100 m. e as provas de corridas com barreiras, que acontecem exclusivamente

em linha reta.

Para identificar as curvas, devemos lembrar que as provas sempre são realizadas no sentido anti-horário, portanto, a curva que está logo após a largada é conhecida como primeira curva; e a outra, como segunda curva.

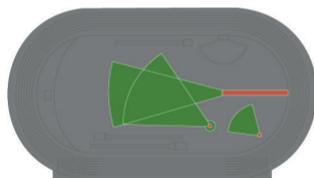
Com relação às marcações oficiais, a pista deverá ter oito raias, medindo 1,22 metros cada e separadas por bordas de cinco centímetros de largura. Na raia interna, a distância da volta completa deve ser de 400 metros e, por ser em curva, a raia mais externa da pista deve possuir 449 metros de extensão.

Devido essa diferença na extensão das raias, nas provas a partir de 200 metros, que necessariamente passam pelas curvas, são feitos escalonamentos no local de saída das provas para que haja compensação, igualando as distâncias.

O CAMPO DO ATLETISMO

Geralmente, aproveita-se o espaço vazio do lado interno da pista para montar o campo de atletismo, mas isso não é uma regra. Às vezes, é montado um campo de futebol ou de futebol americano, e as provas de campo são realizadas em algum outro espaço além da borda externa da pista.

Figura 1.19 | Locais das disputas dos saltos no Atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/atletismo-disciplinas-pular-faixas-gm481479044-69262845>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Para a realização das provas de saltos, são necessárias quatro instalações:

- **Salto em distância:** formado por um corredor de 40 m a 45 m, com largura de 1,22 m, demarcado com linhas brancas de 5 cm de largura; na sequência, vem a tábua de impulsão, feita de madeira e apresentada na cor branca, enterrada ao nível da superfície, medindo

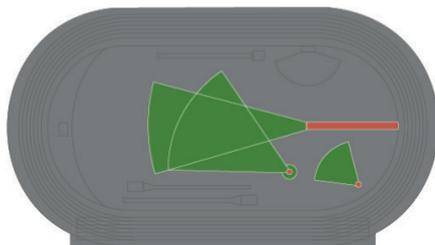
1,22 m de largura por 20 cm de comprimento; ao final, temos a área de queda, com largura entre 2,75 m e 3 m, preenchida com areia fofa e molhada, com sua superfície no mesmo nível da tábua de impulsão. Entre a tábua de impulsão e o início da área de queda, deve haver entre 1 m e 3 m no mínimo e 10 m até o final dela.

- **Salto triplo:** nesse outro salto horizontal, utiliza-se as mesmas medidas do salto em distância, porém com outras duas observações: Entre a tábua de impulsão e o início da área de queda deve haver no mínimo 13 m. para homens e 11 m. para mulheres, além do mínimo de 21 m. até o final dela.

- **Salto em altura:** possui um corredor com largura mínima de 16 m, e o comprimento é de 15 m a 25m; a área de queda deverá medir entre 5 m e 6 m de comprimento, de 3 m a 4 m de largura e 70 cm de altura, com o colchão posicionado atrás da barra.

- **Salto com vara:** o corredor deve ter entre 40 m e 45 m de comprimento, largura de 1,22 m e linhas brancas demarcatórias com 5 cm de largura. O encaixe para a vara deve ser enterrado a 20 cm de profundidade, com a borda ao nível da superfície; sua largura começa com 60 cm. e termina com 40,8 cm. na parte superior e 15 cm. na inferior, com 1 m de comprimento desde a borda superior até o ponto mais fundo. O colchão da área de queda deve medir entre 5 m e 6 m de largura, tendo a mesma medida de comprimento e, no mínimo, 80 cm de altura. Além disso, ladeando a abertura de encaixe da vara, deverão acompanhar dois apêndices do colchão com 2 m. de comprimento.

Figura 1.20 | Locais das disputas de lançamentos e arremesso no atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/arremesso-disciplinas-faixas-de-atletismo-gm481478992-69260633>>. Acesso em: 19 dez. 2017.

Com relação aos lançamentos e arremesso, os três espaços necessários são:

- **Lançamento de disco:** o círculo de lançamento deve ter um diâmetro interno de 2,5 m, com a borda branca com 6 cm de espessura; da borda em direção ao exterior do círculo, deve haver uma linha com 75 cm de comprimento (5 cm de largura) saída das duas laterais perpendiculares ao eixo central do setor de queda. O setor de queda é formado por duas linhas brancas de 5 cm de largura, que formam um ângulo de $34,92^\circ$ (se essas linhas fossem prolongadas, elas se encontrariam no centro do círculo). Para evitar que o disco vá em direção à plateia, à equipe de arbitragem ou a outro participante, temos uma tela de proteção conhecida como gaiola.

- **Lançamento de martelo:** o círculo de lançamento deve ter um diâmetro interno de 2,13 m, com uma borda branca de 6 cm de espessura; logo à frente deve haver o setor de queda, que corresponde a duas linhas brancas de 5 cm de largura, que formam um ângulo de $34,92^\circ$ (se essas linhas fossem prolongadas, elas se encontrariam no centro do círculo) e rodeado por uma gaiola, que é uma tela de proteção para evitar que o martelo acerte alguém ao redor.

- **Lançamento de dardos:** inicia no corredor com comprimento de 30 m a 36,5 m, largura de 40 marcada com linhas brancas de 5 cm de largura. Ao final do corredor, tem-se o arco de um círculo com o diâmetro de 8 m, demarcado ao nível do solo. O setor de queda apresenta duas linhas brancas de 5 cm de largura, que formam um ângulo de $28,96^\circ$ (se essas linhas fossem prolongadas, elas se encontrariam no centro do círculo).

- **Arremesso de peso:** o círculo de arremesso deve ter um diâmetro interno de 2,13 m com uma borda de 6 cm de espessura de cor branca; à frente do círculo deve existir o anteparo, que é feito de material rígido, na cor branca e fixado ao chão com seu formato em arco na parte interna, acompanhando a borda interna do círculo; ele varia de 9,8 cm a 10,2 cm de altura, com largura entre 1,20m e 1,22 m e comprimento entre 11,2 cm a 30 cm. No setor de queda, deve haver duas linhas brancas de 55 cm de largura, que formarão um ângulo de $34,92^\circ$ (se essas linhas fossem prolongadas, elas se encontrariam no centro do círculo).



As gaiolas podem ter suas redes confeccionadas com corda de fibra (natural ou sintética) ou com arame de aço (alta ou média tensão). A gaiola da prova de disco deve ser feita para suportar um impacto de 2 kg numa velocidade de 25m/s. Já a gaiola do lançamento de martelo precisa aguentar o impacto de 7,260 kg numa velocidade de até 32m/s do implemento.

INSTALAÇÕES EXTERNAS, ITINERANTES E PROVISÓRIAS PARA O ATLETISMO.

Figura 1.21 | Provas externas no atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/grande-grupo-de-pessoas-atl%C3%A9ticos-tomando-%C3%A1gua-em-ponto-de-refresco-durante-a-maratona-gm866909272-144067979>>. Acesso em: 17 jan. 2018.

Além das provas que acontecem dentro do estádio, nas pistas e no campo de atletismo, temos algumas provas que são realizadas externamente. Elas podem acontecer nas vias públicas, em espaços naturais, com diferentes tipos de terrenos, e até em montanhas.

Nas corridas de rua são utilizadas ruas pavimentadas, evitando-se terrenos macios. Como geralmente são utilizadas vias públicas, antes da corrida é demarcado e isolado o local de prova, o trânsito é desviado para uma maior segurança, os pontos de hidratação são demarcados, a largada e a chegada são preparadas e a equipe é distribuída por todo

o percurso. Como antes de um evento desses é necessário conversar com diversos órgãos responsáveis, geralmente é organizada uma comissão com representantes das entidades do trânsito, da segurança, da saúde, da Defesa Civil, entre outros. Com o sucesso atual das provas de ruas, diversas prefeituras já possuem modelos de projetos para organizadores de eventos esportivos itinerantes.



Pesquise mais

Você sabe qual é a documentação necessária para organizar um evento de corrida de rua? Sabe quais taxas devem ser pagas? Veja essas informações no site de uma empresa especialista no assunto.

Disponível em: <<https://goo.gl/q5jt2z>>. Acesso em: 22 nov. 2017.

A distância do percurso nas provas de rua é medida na rota mais curta possível e certificada por um medidor oficial da IAAF. Principalmente nas maratonas, a saída e a chegada podem ser realizadas no estádio, e a quilometragem é mostrada durante todo o percurso aos atletas.

Quando a marcha atlética é realizada na rua, o circuito deve ter entre 1 km e 2 km.

As provas de *cross country* (entre 1,5 km e 2 km) são realizadas em áreas abertas, de preferência com grama e obstáculos naturais; no entanto, evitam-se alguns que possam trazer perigos à integridade do atleta (como fossos profundos ou vegetação densa). Recomenda-se que o percurso seja marcado com fita em ambos os lados.

O terreno usado nas corridas em trilhas é bem variado, com estradas de terra e caminhos florestais, num ambiente natural, evitando o contato com o concreto. Antes da corrida, são anunciadas a distância e as subidas e descidas do percurso. As marcações durante o percurso devem garantir que os atletas tenham informações suficientes para não se desviarem do caminho.

As corridas em montanhas são realizadas em terrenos que estejam fora da estrada, sem trechos perigosos. Nelas, deve haver diversas subidas e descidas, porém, a altitude não pode ser superior a 3.000 m. Todo quilômetro deve ser marcado durante o percurso e todo atleta receberá um mapa detalhado do trajeto (incluindo informações sobre os obstáculos naturais).



Os diversos detalhes relacionados às instalações esportivas incluídos nas regras do atletismo justificam-se por causa do avanço tecnológico, por uma possível desigualdade competitiva ou por serem apenas uma maneira de tornar a prática esportiva mais elitista, de modo a serem beneficiada com suas exclusividades junto às empresas?

Sem medo de errar

Conforme os engenheiros o questionavam sobre a pista de atletismo, você ia respondendo e explicando para Davi os porquês de suas respostas. Embora tenha utilizado as medidas oficiais da pista de atletismo, para poder realizar eventos oficiais, solicitou que o piso não fosse o homologado pela IAAF, pois não tinham intenção de realizar eventos internacionais por ali; pediu também que todas as provas de campo fossem realizadas na parte interna da pista, pois poderiam utilizar o restante do espaço para outras coisas; mostrou onde ficariam as telas de proteção nos círculos de lançamento do martelo e do disco, bem como os tanques de areia após os corredores do salto em distância e do salto triplo; também aproveitou para atualizar os engenheiros sobre algumas medidas novas apresentadas pelo IAAF, pois estavam um pouco defasados, mostrando assim, sua competência e seu profissionalismo ao conhecer informações detalhadas que influenciam diretamente sua prática profissional.

Avançando na prática

Atletismo escolar

Descrição da situação-problema

Durante suas aulas de Educação Física, você percebeu que seus alunos se interessavam cada vez mais pelo atletismo. Após diversas aulas adaptadas na quadra da escola, você decide levá-los a uma pista de atletismo de verdade. Você conversa com um responsável técnico de uma pista de atletismo na mesma cidade da escola, que prontamente se dispõe à recebê-los junto aos atletas que ali treinam. Porém, ao solicitar a liberação da atividade externa para os

gestores da escola, você recebe a negação, com a argumentação de ser algo desnecessário para as crianças de dez anos de idade. O que fazer agora?

Resolução da situação-problema

Você não pensa em desistir no primeiro obstáculo, pois só cogitou essa ideia por saber a importância de tal atividade. Portanto, você argumenta com seus gestores, mostra a eles alguns dos benefícios dessa prática, o quanto essa experiência é rica em conhecimento e motivação e o quanto a instalação esportiva do atletismo possui características específicas, principalmente em relação ao tamanho, ao tipo do piso e à configuração. Quando começa a falar das diversas provas que os alunos irão vivenciar, você é interrompido por um de seus gestores, que concorda com a saída de vocês, com a única condição de que ele possa acompanhá-lo.

Faça valer a pena

1. O atletismo pode ser praticado nos mais distintos lugares. Porém, para realizar as competições oficiais, são estabelecidos locais específicos e que seguem normas de estruturas e medidas, a fim de padronizar a prática esportiva.

Qual é a configuração principal das instalações esportivas de atletismo?

- a) Pista e campo.
- b) Pista e ruas.
- c) Ruas e campo.
- d) Montanhas e campo.
- e) Pista e trilhas.

2. No atletismo, existem pistas com tamanhos e pisos diferentes (concreto, terra, borracha granulada, sintético). Porém, para poder realizar competições oficiais, existem algumas normas que a CBAAt e a IAAF definem para aprovarem a pista como apta.

Qual é essa documentação exigida em competições oficiais?

- a) Carta de Piso Confiável da CBAAt.
- b) Certificado de Aprovação da IAAF.
- c) Certificado Padronizado da ABNT.
- d) Alvará da Secretaria de Obras da Prefeitura.
- e) Certificado de Pisos Esportivos ISO 9001.

3. Existem provas que são realizadas fora do estádio de atletismo. Além da pista e do campo, que recebem as principais provas, existem outros locais para práticas oficiais do atletismo.

Quais são os principais lugares onde se praticam provas oficiais fora dos estádios de atletismo? Associe as opções enquanto verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () Vias públicas.
- () Shoppings.
- () Trilhas.
- () Grandes mercados.
- () Montanhas.
- () Galpões.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) F - F - F - F - F - F.
- b) F - F - F - V - V - V.
- c) V - F - V - F - V - F.
- d) V - V - V - F - F - F.
- e) V - V - V - V - V - V.

Referências

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo**: regras oficiais 2016/2017. São Paulo: Phorte Editora, 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. a CBAat. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/acbat/>>. Acesso em: 28 ago. 2017.

GARCIA, R. P. **O ensino do atletismo**: as corridas, os saltos e os lançamentos. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1993.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS [Associação Internacional das Federações de Atletismo]. Disponível em: <<https://www.iaaf.org>>. Acesso em: 27 out. 2017.

MATTHIESEN, S. Q. **Fundamentos de Educação Física no Ensino Superior**: atletismo: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

_____. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007

MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do Ensino do Atletismo – Corre! Salta! Lança!** Santa Fé: C.R.D., 2002.

SEDORKO, C. M.; DISTEFANO, F. O atletismo no contexto escolar: possibilidades didáticas no 2º. ciclo do ensino fundamental. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, n. 165, (s/p), 2012.

WATTS, D. **ABC do Atletismo**. Lisboa: Ed. Presença, 1974.

Principais provas do atletismo

Convite ao estudo

Olá, aluno! Após o término da primeira unidade, em que pudemos conhecer o atletismo por meio de sua caracterização básica e um pouco da sua história, veremos, nesta segunda unidade, as principais provas do atletismo divididas em três grandes grupos: as corridas, os saltos e os lançamentos/arremesso.

Com o objetivo principal de oportunizar o conhecimento das principais provas do atletismo, entendendo suas características metodológicas, técnicas e táticas, o conteúdo desta unidade permitirá que você seja capaz de diferenciar os três principais grupos de provas do atletismo, distinguindo-os pelas suas principais características.

Nesta unidade, o contexto de aprendizagem sugere que você utilize os conhecimentos de atletismo para conseguir um emprego e enfrentar as dificuldades profissionais que aparecerão durante sua atuação laboral com diferentes modalidades e grupos heterogêneos:

O clube Pardalzinho está contratando profissionais para trabalharem com a nova modalidade do clube – o atletismo, que acabou de surgir no clube como nova opção esportiva e já está fazendo tanto sucesso que estão abrindo novas turmas. Para concorrer ao cargo, é necessário que, além de formado e registrado no órgão de classe da categoria, o profissional também conheça bem esse esporte, tendo capacidade para caracterizar e diferenciar as principais provas.

Dentre as diversas questões que possam surgir, algumas advêm da prática no mercado de trabalho com atletismo, como: as modalidades escolhidas interferem na atuação do profissional de Educação Física? O nível de desempenho altera a forma como

aplica-se o treino? Há dificuldades na utilização de espaços e materiais? Quais são as principais intempéries enfrentadas pelos profissionais de Educação Física nas principais provas do atletismo?

Para tentar sanar essas e outras possíveis dúvidas, a unidade ficou dividida da seguinte forma: na Seção 2.1, veremos as principais corridas do atletismo e suas características; na Seção 2.2, será possível entendermos um pouco mais sobre os quatro diferentes saltos e, na Seção 2.3, teremos um maior contato com os arremessos e lançamentos que fazem parte do atletismo.

Bom estudo!

Seção 2.1

Corridas em atletismo

Diálogo aberto

Parabéns! Após a análise de currículos, você e mais dois colegas passaram para a segunda fase do processo seletivo para a almejada vaga de professor de atletismo no clube Pardalzinho. Agora, a disputa será realizada através de entrevistas e, como é de praxe no clube, nesta etapa vocês serão questionados sobre os conteúdos das primeiras aulas de atletismo. Portanto, ao se preparar para esta fase, você decide se antecipar e estudar os possíveis pontos a serem questionados: quais são as melhores provas para iniciar o atletismo? Quais são suas principais características? Existe diferenças entre as principais provas?

Você é capaz de responder a esses questionamentos durante sua entrevista? Como você prepararia um roteiro para falar sobre as primeiras atividades à serem trabalhadas no atletismo? Está disposto a descobrir essas e outras respostas sobre o esporte? Vamos estudar?

Não pode faltar

INTRODUÇÃO

Iniciaremos esta unidade falando sobre as corridas. A escolha desse conjunto de provas para abranger essa primeira seção justifica-se pelo fato dos movimentos da corrida serem considerados simples e básicos, afinal, é uma capacidade natural, uma continuação do caminhar (que é a forma mais comum de locomoção do ser humano). Provavelmente, você já teve a oportunidade de ver muitas crianças pequenas correndo; é verdade que não com muita técnica, mas a movimentação básica já está presente nas pessoas desde cedo. Por isso, além de começarmos a tratar desse assunto pelas corridas, também é muito comum que essas sejam as primeiras práticas realizadas no atletismo.

É importante ressaltar que você, como futuro profissional de Educação Física, terá oportunidade de utilizar as corridas nas mais

diversas possibilidades de atuação da profissão, sejam elas com esportes, educação, lazer ou saúde.



Refleta

Pensando pedagogicamente e relacionando ao desenvolvimento motor, será que a corrida é realmente mais fácil para iniciar o aprendizado? Será que o fator motivacional não pode tornar um salto ou um lançamento mais fácil de ser realizado? Essa possível facilidade inicial pode ser utilizada para toda a população ou apenas a uma parte dela?

Embora o movimento da corrida seja contínuo e cíclico, para fins de análise mecânica, podemos isolar os passos (embora na corrida seja usado o corpo todo) e, posteriormente, decomparamos esses passos em três momentos distintos:

- O **contato** (ou apoio) – como o próprio nome já diz, é o momento em que acontece o contato com o solo. O pé que está à frente desce para apoiar no solo enquanto o joelho é ligeiramente flexionado, servindo para amortecer e preparar o impulso. Nas corridas de curta distância, o contato com o solo é realizado com a parte anterior do pé e tem curta duração, opostamente às corridas com longas distâncias, em que o primeiro contato é com o calcanhar, que permanece durante um tempo maior em contato com o solo.

- O **impulso** - fase definida pela extensão das articulações do tornozelo, joelho e quadril, com aplicação de força contra o solo (empurrando-o para baixo e para trás) com objetivo de impulsionar o corpo, projetando-o para a frente. A intensidade e amplitude do movimento das pernas são diretamente proporcionais à velocidade da corrida.

- A **recuperação** (ou voo) – marcada pelo início da recuperação da perna que realizou o impulso. Nesse momento, o pé de impulso se eleva para trás e a outra perna se estende à frente. Esse é o momento em que projeta-se mais o corpo e pode ser associado à fase de relaxamento.

Os braços apresentam a importante função de manutenção do equilíbrio do corpo durante a corrida. Eles são movimentados alternadamente em relação às pernas (quando a perna esquerda está à frente, o braço direito o acompanha e assim alternadamente). Os

braços movimentam-se lateralmente ao tronco com a articulação do cotovelo flexionada próximo a 90°. Nesse balanço pendular, quando as mãos vão à frente, não devem passar muito o nível dos ombros. As mãos e os punhos não devem estar em contração, pois isso não propicia nenhum benefício, apenas o dispêndio desnecessário de energia.

Além das pernas e dos braços, podemos observar outros pontos de atenção com relação às técnicas básicas do movimento, como: os pés, que devem estar apontados para a frente (e não diagonalmente), o tronco, que deve estar ligeiramente inclinado para a frente (com a cabeça continuando essa linha), o olhar voltado para a frente e a atenção ao ritmo constante da corrida (não permitindo oscilações entre acelerações súbitas e diminuições repentinas de velocidade).

As provas de corridas são pautadas por diversas regras, algumas diferem de acordo com as características da prova e outras são as mesmas. Dentre as principais regras que abrangem a maioria das corridas, podemos destacar:

- Os atletas podem correr com um ou ambos os pés calçados ou descalços.
- Para estabelecer a ordem de chegada, o ganhador é definido como aquele que passar antes qualquer parte do tronco pela borda anterior da linha de chegada (portanto, não contabiliza a cabeça, o pescoço e nem os membros). Lembrando que a linha de chegada fica demarcada no solo e, portanto, deve-se utilizar uma linha imaginária projetada verticalmente ao chão.
- Nas provas de curta distância é obrigatório o uso do bloco de partida.
- Qualquer atleta que realize uma saída falsa será desqualificado (menos nas provas combinadas, que veremos na próxima unidade).

Por saída falsa ou o que se chama de “queimar a largada” entende-se que é o movimento que o atleta executa antes do sinal de início da prova; observa-se isso nas competições que envolvem corridas (natação, automobilismo, remo...), pois podem beneficiar um competidor. No atletismo, o movimento dos atletas foi liberado, contanto que não tirem as mãos do chão e os pés dos blocos de partida.

Durante as corridas, existem diversos fatores que interferem na performance; os principais são: velocidade de reação (capacidade de reagir o mais rápido possível a um estímulo), força e velocidade de *sprint* (capacidade de se conseguir a maior aceleração no menor tempo possível) e resistência de *sprint* (capacidade de manter a velocidade máxima o maior tempo possível).

As corridas podem ser classificadas de diversas formas. Entre as mais utilizadas temos:

- De acordo com a distância do percurso de prova (100 m, 800 m, 10.000 m etc.).
- De acordo com a existência ou não de obstáculos.
- De acordo com o local de sua realização (pista, rua ou campo).
- De acordo com a participação na prova (individual ou coletiva).
- De acordo com o balizamento: *corrida raiada* – todo o percurso é na mesma raia (exemplo 100 m), *parcialmente raiada* - parte do percurso numa mesma raia (exemplo 800 m) e *não raiada* – quando a raia é livre (exemplo 1500 m).
- De acordo com o formato da prova, separadas em quatro principais grupos: as corridas rasas, as com barreiras, as com obstáculos e as de revezamento.

Para facilitar o aprendizado, iremos utilizar a divisão de acordo com o formato de prova.

CORRIDAS RASAS

Figura 2.1 | Corridas rasas



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/atletas-correndo-na-pista-de-esporte-gm129179533-18682431>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

As corridas rasas são aquelas que não têm nenhum obstáculo e são divididas de acordo com as distâncias percorridas (os valores à seguir são baseados na categoria adulto masculino e feminino):

- Corridas rasas de velocidade: provas de 100 m, 200 m e 400 m.
- Corridas rasas de meio-fundo: provas de 800 m e 1.500 m.
- Corridas rasas de fundo: provas de 5.000 m e 10.000 m.

As corridas de velocidade podem ser divididas em três fases: as saídas (partidas), que se referem ao posicionamento inicial; o desenvolvimento, que é a etapa do movimento de corrida propriamente dito; e a chegada, que é o último movimento para ultrapassagem da linha final.

As saídas são divididas em baixa (usada nas provas de velocidade (de 100 m a 400 m e auxiliadas pelo bloco de partida), média (utilizada por corredores intermediários das provas de revezamento ou em treinamentos para aprimoramento da saída baixa de corredores de velocidade) e alta (utilizadas nas provas de fundo).

O posicionamento da saída baixa é feito com as mãos no solo (pouco mais afastadas que os ombros), o polegar e indicador afastados e paralelos à linha de partida e o peso do corpo distribuído em cinco apoios (dois pés, duas mãos e um joelho).



Assimile

As saídas baixas também apresentam as seguintes variações:

SAÍDA CURTA (ou GRUPADA): refere-se à pequena distância (algo entre 20 a 24 cm) entre o corpo do corredor e a linha de saída. O corredor fica praticamente encolhido.

SAÍDA MÉDIA: nesse caso, a distância entre o pé que está à frente e a linha de saída é de aproximadamente duas vezes o tamanho do pé do atleta; no entanto, a distância entre o pé que está atrás e a linha de saída é de aproximadamente três vezes o tamanho do pé do atleta. O pé que está na frente fica na altura dos gastrocnêmios da perna que está atrás.

SAÍDA LONGA: nessa outra saída baixa, a distância entre o pé que está à

frente é maior em relação à linha de largada, fazendo com que o corredor mantenha o corpo mais alongado. Nessa posição, é possível ver o joelho da perna que está atrás ficar apoiado perto do arco do pé de impulso.

CORRIDAS COM BARREIRAS

Figura 2.2 | Corridas com barreiras



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/homem-atleta-corrída-com-barreira-de-corrída-desportiva-gm516000348-88768953>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Nas corridas com barreiras os atletas devem transpor dez barreiras, seja qual for a distância da prova - 110 m e 400 m no masculino e 100 m e 400 m no feminino - na categoria adulto.

As barreiras têm contrapesos para garantir que elas só sejam derrubadas após aplicação de uma força de aproximadamente 4 kg no centro da barra superior. Elas possuem regulagens de altura que são ajustáveis dependendo da necessidade da prova. Segundo a IAAF, a altura das barreiras é de 83,8 cm na categoria feminina e de 1,067 m na categoria masculina. Durante a prova, essas barreiras devem ser passadas e não saltadas pois, dessa forma, perde-se velocidade.

Para fins didáticos, essas provas podem ser divididas em seis etapas: saída, ataque à barreira, passagem sobre a barreira, apoio após a passagem, corrida entre barreiras e corrida final (chegada). A saída, a corrida entre as barreiras (com três ou quatro passadas) e a chegada são realizadas de forma muito semelhante às corridas rasas, diferindo apenas as outras três fases:

- Ataque à barreira (ou abordagem) – o corredor deve levantar a perna de ataque e estendê-la à frente, enquanto que a perna de impulso só sairá do solo depois, quando estiver totalmente estendida. Durante esse movimento, o braço oposto vai estendido para a frente (equilibrando com a perna de ataque), levando juntamente o tronco para a frente enquanto o outro braço permanece flexionado ao lado do corpo.

- Passagem sobre a barreira - assim que passa pela barreira, a perna de ataque desce procurando rapidamente o solo com a coxa passando o mais perto possível da barreira. Nesse momento, a perna de impulso é flexionada, deixando o joelho e o tornozelo paralelos ao solo ao passarem por cima da barreira; para facilitar a passagem dessa perna, o tronco deve estar flexionado (o que também gera um ganho em velocidade).

- Apoio após a passagem - o pé da perna de ataque toca o solo com sua parte anterior, próximo à barreira ultrapassada e com a perna semiflexionada. Passando a barreira, a perna do impulso deve ser trazida rapidamente para a frente, buscando tocar o solo.

CORRIDAS COM OBSTÁCULOS

Figura 2.3 | Corridas com obstáculos



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/steeplechase-corrida-gm157334072-6392260>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Na corrida com obstáculos (ou *steeplechase*), a prova realizada possui a distância de 3.000 m para os homens e para as mulheres da categoria adulto. Nessa prova, os corredores enfrentam cinco pesadas

barreiras (fixas), sendo que uma delas ainda abriga um fosso com água, cuja profundidade vai de 0,7 m até o nível da pista.

O corredor pode ultrapassar os obstáculos de qualquer maneira, não sendo permitido pisar na parte lateral do fosso e nem passar o pé ou a perna embaixo da barreira.

A corrida é bem semelhante à corrida com barreiras, com a diferença de que os corredores utilizam a barreira que possui o fosso para se apoiarem. A perna de ataque vai flexionada sobre o obstáculo e o apoio é feito com a planta do pé. O corredor dá um grande impulso na borda da barreira, almejando cair o mais longe possível para evitar cair na água do fosso, ou então cair no mais raso possível, para diminuir a resistência da água.



Pesquise mais

Aproveite esse momento para assistir ao vídeo disponibilizado pela IAAF, que mostra a final do campeonato mundial de 2017 da prova de corrida com obstáculos. É possível vermos o obstáculo com e sem o fosso.

Campeonato Mundial – Londres 2017 – Final masculina 3000m. Disponível em: <<https://youtu.be/SDns5ufhOY8/>>. Acesso em: 29 ago. 2017.

CORRIDAS DE REVEZAMENTO

Figura 2.4 | Corrida de revezamento



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/passe-no-est%C3%A1dio-ol%C3%ADmpico-de-corrida-gm493120402-76742877>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

As corridas de revezamento são representadas pelas provas de 4x100 m e 4x400 m no masculino e no feminino na categoria adulto. São as únicas provas coletivas dentre as corridas. A prova de 4 x 100 m, por exemplo, refere-se a quatro competidores correndo 100 m cada um, revezando entre eles. Para isso, realiza-se a condução e a passagem de bastão (tubo oco, liso, de madeira ou metal, de 28 a 30 cm, de 12 a 13 cm de circunferência e peso acima de 50 g).

Existem dois tipos de passagem de bastão: a visual (quando o competidor olha atrás para receber o bastão) e a não-visual (pega sem ver), através dos métodos americano, alemão e inglês. No **método americano**, a entrega do bastão é realizada de forma ascendente (de baixo para cima), não alternado (atletas sempre na mesma posição) e com troca de mão (bastão precisar ir da mão esquerda para a mão direita ou vice-versa). É considerado o método não-visual mais simples. Já no **método alemão** (Frankfurt), a entrega do bastão é ascendente (de cima para baixo), alternado (atletas variam a posição) e sem troca de mão (um leva com a direita, o próximo pega com a esquerda). No **método inglês** (Dyson), a entrega do bastão é descendente (de cima para baixo), alternado (atletas sempre na mesma posição) e sem troca de mão (um leva com a direita e o próximo pega com a esquerda).

Além das passagens ascendente e descendente, temos ainda a passagem reta (ou horizontal), que acontece quando o bastão é passado quase em linha reta, pouco abaixo da linha do ombro. Aproveita-se o movimento dos braços na corrida para fazer a transição do bastão horizontalmente, com o atleta que entrega o bastão estendendo o braço à frente e o que recebe voltando sua palma da mão para trás.

O bastão só pode ser entregue para o próximo corredor dentro de uma área demarcada de 20 m chamada de "zona de passagem". Essa marcação é 10 m antes da linha de passagem e 10 m depois. Para as provas mais longas de 4x400 m existe ainda mais 10 m atrás da zona de passagem, chamada de "zona opcional".

Caso o corredor deixe o bastão cair, ele não será desqualificado, pois pode pegá-lo (somente quem derrubou pode pegar), desde que não atrapalhe os outros corredores.



Exemplificando

Como exemplo dos maiores destaques em algumas provas de corridas rasas, temos:

Usain Bolt – o jamaicano é considerado o homem mais rápido do mundo com seus recordes desde 2009 nos 100 m (9,58 s) e 200 m (19,19 s).

Florence Griffith Joyner – a norte-americana não é superada desde 1988 nos 100 m (10,49 s) e 200 m (21,34 s).

Os etíopes *Kenenisa Bekele* – recordista nos 5.000 m (12:37,35 min) e 10.000 m (26:17,53 min) – e *Tirunesh Dibaba* – recordista nos 5.000 m (14min11s15) comprovam a superioridade africana nas provas de fundo.

Sem medo de errar

Após seus estudos, você já consegue responder às perguntas e se preparar para a entrevista para a vaga de professor de atletismo no clube Pardalzinho. Como a corrida é um movimento natural do ser humano, você percebe que essa bagagem já enraizada nos seus futuros alunos, que escolheram as corridas para serem as primeiras atividades desempenhadas nas aulas de atletismo. Dentre as diversas provas de corridas, você também já sabe quais são sem obstáculos e percorridas em curtas, médias e longas distâncias; também sabe que existem corridas que apresentam obstáculos a serem transpostos e outras provas que ainda necessitam da colaboração de outros corredores, possibilitando os benefícios dos esportes coletivos. Sabendo as características em comum entre as provas e aquelas que as diferem, você já é capaz de elaborar um roteiro e se preparar para sua entrevista (e conseqüentemente para suas primeiras aulas).

Avançando na prática

Atletismo na Educação Infantil

Descrição da situação-problema

Você conhece a professora Regiane, que dá aulas para a Educação Infantil em uma escola que não oferece Educação

Física em seu currículo. Ela entra em contato com você após a solicitação de algumas crianças; pede que você ajude-a preparando e ministrando uma aula especial de atletismo para seu grupo de alunos. É possível realizar essa aula com alunos tão pequenos, com quatro e cinco anos?

Resolução da situação-problema

Ao pensarmos no atletismo como um esporte que é realizado em uma pista de corrida com os padrões oficiais, com materiais específicos, com regras rígidas e pré-determinadas, talvez seja mais complicado. Mas se pensarmos na fase de desenvolvimento em que essas crianças estão, podemos fazer diversas adaptações para a realização da atividade e conseguindo, através dessa oportunidade, gerar aprendizado e motivação importantes para essas crianças. Dentre as possibilidades, podem ser utilizadas conversas e vídeos específicos mostrando algumas características das modalidades; na realização de procedimentos práticos, você pode se basear nas habilidades motoras básicas apresentadas de forma lúdica, por exemplo, um circuito de corridas com pequenos obstáculos, brincadeiras que objetivem lançar objetos para longe, ou ainda, músicas que solicitem a realização de pequenos saltos para o alto e/ou para a frente.

Faça valer a pena

1. O movimento da corrida é contínuo e cíclico. Porém, para fins de análise mecânica, é possível isolar os passos (embora na corrida seja usado o corpo todo) e, posteriormente, decompor esses passos em momentos distintos. Qual é a fase caracterizada pelo momento em que os pés não estão tocando o solo, também conhecido como o momento da corrida de voo?

- a) Largada.
- b) Contato.
- c) Impulso.
- d) Recuperação.
- e) Chegada.

2. Além das pernas e dos braços, é possível observar diversos outros pontos de atenção com relação às técnicas básicas do movimento.

Qual dessas alternativas merecem atenção em uma corrida?

- a) Pés, tronco, cabeça, olhar e ritmo.
- b) Pés, cabeça, orelhas, pescoço e resistência.

- c) Músculos, tronco, nariz, boca e velocidade.
- d) Músculos, orelhas, costas, mãos e potência.
- e) Pele, coluna, cabeça, tórax e força.

3. De acordo com o formato, as corridas podem ser divididas entre rasas, com barreiras, com obstáculos e de revezamento. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) para as seguintes afirmativas:

- () As corridas rasas podem ser feitas em distâncias curtas ou longas.
 - () O número de barreiras varia de acordo com a distância a ser percorrida.
 - () O atleta que derrubar o bastão está desqualificado.
 - () Nas corridas com obstáculos na categoria masculina, utilizam-se dois fossos.
- a) V – V – V – V.
 - b) V – V – F – F.
 - c) V – F – F – F.
 - d) F – F – V – V.
 - e) F – F – F – F.

Seção 2.2

Saltos em atletismo

Diálogo aberto

Após o contrato assinado, você, o novo professor de atletismo do clube Pardalzinho, recebe um telefonema do seu coordenador técnico, que o parabeniza pela sua entrada no clube. Ele também o informa que sua primeira turma será a de saltos para alunos iniciantes. Por isso, antes de começar as aulas, você decide preparar um quadro (para melhor visualização), resumindo para seus alunos tudo o que sabe sobre saltos. Nesse quadro, além dos diferentes tipos de saltos, você também planeja colocar as principais características técnicas e táticas para eles conhecerem, além de algumas dicas metodológicas para facilitar o aprendizado e o aperfeiçoamento da modalidade. Quais informações você adicionará nesse quadro?

Não pode faltar

INTRODUÇÃO

Saltar é uma capacidade que nós, seres humanos, temos e que permite projetarmo-nos sobre determinada distância, seja ela vertical ou horizontal.

Em determinados momentos, escutamos algumas pessoas dizendo “pular” no lugar de “saltar”, porém, por mais que ambas as palavras tragam significados que representem a mesma ideia, na língua portuguesa, muitos vocábulos são definidos pelo uso. A aplicação da palavra “pular” é comumente utilizada quando saímos e voltamos ao mesmo lugar, como no caso de pular cordas. Já a palavra “saltar” remete a quando saímos do chão e caímos em um lugar diferente.

O salto é formado por movimentos cíclicos (na fase da corrida) e movimentos acíclicos (durante o salto em si). Todos os saltos do atletismo podem ser analisados segmentando-os nas fases: corrida

de aproximação, impulsão e voo e queda (com pequenas alterações nessas fases, de acordo com o salto).



Assimile

Movimentos cíclicos são aqueles em que um único movimento se repete várias vezes, como a maioria dos movimentos de locomoção (o andar, o correr, o nadar, o remar, o pedalar...); já os **movimentos acíclicos** são aqueles em que a frequência é aleatória: cada ação requer um tipo diferente de movimento (luta livre, esgrima, ginástica).

Dentre as principais dicas para a realização de um bom salto, podemos atentar para o apoio com todo o pé; o alinhamento dos segmentos pé, quadril e ombros; a extensão completa de todo o corpo; e o avanço dos segmentos livres na direção do deslocamento.

Existem quatro saltos no atletismo: dois horizontais (em distância e triplo) e dois verticais (em altura e com vara).

SALTO EM DISTÂNCIA

Figura 2.5 | Salto em distância



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/abaixo-de-vista-de-um-jovem-atleta-de-salto-em-dist%C3%A2ncia-gm479421860-68371901>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Nesse salto horizontal, vence o saltador que conseguir a maior distância, que é contada desde a tábua de impulsão até o contato mais próximo no solo que o atleta tem dela. O último apoio da corrida toca além da linha de impulsão. Após o salto, o saltador precisa sair para a frente da marca que realizou. É proibido realizar qualquer tipo de salto mortal.

A primeira fase é a **corrida de aproximação**, que possui tanta importância para o salto que os melhores saltadores também são bons corredores de curtas distâncias. Isso acontece porque quanto maior for a velocidade alcançada no início e sua transferência para a impulsão, maior será o aproveitamento do salto. Essa transferência da velocidade horizontal da corrida para a velocidade vertical da impulsão ocorre aproximadamente nas últimas quatro passadas. O saltador acelera sua velocidade gradativamente, até manter uma passada constante e ritmada e chegar na tábua de impulsão.

Na sequência, vem a fase da **impulsão**, com duração aproximada de 12 centésimos de segundo, e que pode ser dividida em três etapas:

- *Colocação do pé de impulsão* – momento que o saltador apoia o pé impulsor sobre a tábua. Antes do pé tocar no solo, ele movimenta a perna para baixo e para trás. Nesse momento, a perna está estendida quase completamente.
- *Amortização* – também conhecida como absorção do impacto da impulsão. Há uma breve flexão no tornozelo, no joelho e no quadril, amortecendo o impacto.
- *Impulsão ativa* – nessa última etapa, após a amortização, o saltador realiza a extensão das articulações do joelho e do pé da perna impulsora. Com a outra perna, ele eleva a coxa, deixando-a praticamente na horizontal, projetando o joelho para o alto e para a frente.

A fase seguinte é a do **voou** – momento de sustentação no ar que começa logo após a impulsão, quando se busca a manutenção do equilíbrio visando um melhor aproveitamento na aterrissagem. Nessa fase, o estilo é definido através de quatro principais técnicas: a técnica do salto grupado (flexionando as pernas junto ao tronco e depois braços e pés são estendidos à frente); a técnica de passada (o corpo permanece na mesma posição da fase de impulsão e só pouco antes de tocar no solo projeta-se braços e pernas à frente); a técnica do arco

(forma-se um arco com as pernas e os braços para trás e pouco antes de encostar no solo as pernas, braços e tronco são projetados para a frente) e a técnica das passadas no ar (o saltador continua “correndo” no ar, podendo dar até três passos e meio; apenas pouco antes de tocar o solo. O tronco projeta-se para a frente e após os pés encostarem no chão é que os braços são “arremessados” para a frente). Os melhores saltadores em distância costumam usar esse último estilo.

A última etapa é a fase da **queda** – em que o saltador procura não cair sentado ou com as mãos para trás, pois pode acabar “diminuindo” a distância do seu salto, que é medido a partir do ponto de contato na areia mais próximo à linha de impulsão.

SALTO TRIPLO

Figura 2.6 | Salto triplo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/hop-passo-e-pule-gm157482745-9662220>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Essa prova acontece no mesmo local do salto em distância, com uma pequena diferença: a caixa de areia deve estar mais distante da tábua de impulsão que na modalidade anterior, pois após o primeiro salto (na tábua de impulsão) o saltador ainda dá mais dois impulsos

antes de saltar na areia.

O primeiro impulso é dado com o mesmo pé impulsor que tocou a tábua de impulsão, depois, o segundo impulso é realizado com o pé invertido e, na sequência, é realizada a queda. Dessa forma a sequência das passadas será direita, direita, esquerda e queda ou esquerda, esquerda, direita e queda.

O primeiro salto, chamado de *hop*, é realizado com a perna mais forte e no momento que o centro de gravidade menos se rebaixa. O segundo salto é chamado de *step*. É realizado com a mesma perna de impulsão usada no salto anterior. Mesmo sendo o menor dos três saltos, a perna de impulsão sofre uma pressão de até seis vezes o peso do atleta. O terceiro e último salto é o *jump*, que tem o maior tempo de contato com o solo, objetivando um maior impulso.



Exemplificando

Dentre os quatro tipos de saltos, o salto triplo é aquele no qual o Brasil mais se destaca. Tivemos nomes como Adhemar Ferreira da Silva (1952 e 1956), o primeiro grande saltador do país, e Nelson Prudêncio (1968). João Carlos de Oliveira, o "João do Pulo", fez a marca de 17,89 m e segurou o recorde durante dez anos. Atualmente, Jadel Gregório é o triplista brasileiro mais conhecido.

SALTO EM ALTURA

Figura 2.7 | Salto em altura



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/atleta-de-salto-em-uma-arena-gm77931733-24483093>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Nesse salto, o objetivo é transpor uma barra chamada de sarrafo, que fica disposta na horizontal e apoiada em dois mastros. O saltador que conseguir saltar sobre o sarrafo posicionado mais alto sem derrubá-lo vence a prova.

Diferentemente dos outros dois saltos horizontais, nesse não há caixa de areia, e sim um colchão para proteger a queda. O saltador só pode dar impulso com um pé.

Existem três técnicas que se destacam no salto em altura: a técnica da tesoura, a técnica do rolo ventral e a mais utilizada técnica do "Fosbury Flop".

Na técnica da tesoura, o início da corrida é em linha reta (diagonal ao sarrafo) e depois em curva. Ao se aproximar lateralmente do sarrafo a perna que está mais próxima ao sarrafo deve subir, passando primeiro sobre o sarrafo e seguida pela outra perna (que é a perna de impulsão). A queda pode ser feita em pé (no colchão ou no solo).

A outra técnica é a do rolo ventral, que é realizada com o abdome virado para o sarrafo. O ataque é feito de frente, com o tronco na horizontal. Após a curta corrida, o saltador toca o pé de apoio e se lança ao sarrafo, realizando uma rotação do tronco.

A técnica mais utilizada pelos competidores é a *Fosbury Flop*. Com ela, foram alcançados os melhores resultados. Após uma breve corrida, ao aproximar-se do sarrafo, o saltador vira para transpô-lo de costas.

SALTO COM VARA

Figura 2.8 | Salto com vara



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/polo-masculina-atleta-de-salto-sobre-o-cavalo-gm509616398-85860813>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Nessa prova a corrida é reta e de frente para o sarrafo (que também é colocado horizontalmente sobre dois mastros verticais). Para realizar essa prova, o saltador tem o auxílio de uma vara flexível (feita na maioria das vezes de fibra de vidro). Ao final da corrida, próximo ao sarrafo, existe um espaço para encaixar a vara, próximo aos postes que sustentam o sarrafo e, logo após o sarrafo, existe uma área de queda protegida por um colchão.

Ao colocar a ponta da vara no encaixe, o saltador pressiona a vara para que ela se envergue e, logo depois, no momento que a vara se “endireita”, ela forma uma alavanca, o que possibilita que o saltador ser lançado para cima.



Refleta

O salto com vara é um esporte caro. Existe alguma forma de barateá-lo para que ele possa ser levado ao mercado? Há alguma adaptação que pode ser feita para diminuir custos? Essa é uma prova excludente por ter uma prática cara?

O salto não é contado quando o saltador derruba o sarrafo com seu corpo ou mesmo com a vara. O uso de luvas ou de substâncias químicas para melhorar a pegada na vara é permitido. Caso a vara quebre durante o salto, uma nova tentativa é concedida ao atleta, não sendo aquele salto considerado falho.

O salto com vara pode ser dividido em seis etapas:

- *Empunhadura* – fase inicial, em que o atleta precisa segurar a vara corretamente com as duas mãos.
- *Corrida de aproximação* – durante a corrida, a vara é carregada ao lado direito do corpo com a ponta próxima levemente inclinada, mas o saltador precisa chegar com bastante velocidade no ponto de impulsão.
- *Encaixe* - ao final da corrida o saltador já começa a descer a ponta da vara para realizar o encaixe no local indicado.
- *Impulsão e pêndulo* – nessa fase, a energia mecânica do saltador é transferida para a vara como energia de deformação.
- *Elevação e giro* – nesse momento a energia da tensão da vara é

transferida ao saltador (verticalmente) e o giro começa com a força dos dois braços. A ideia é ficar de frente para o sarrafo.

- *Transposição e queda* – ao transpor a barra, primeiro passam as pernas (mantendo uma posição curvada) por cima do sarrafo, e depois o atleta lança os braços para trás (junto com o tórax) para se livrar da barra.



Pesquise mais

Saiba um pouco mais sobre Nelson Prudêncio, esse grande homem e lenda do nosso esporte, nessa homenagem realizada pelo Instituto Memorial do Salto Triplo. Disponível em: <<http://www.saltotriplo.org/Homenageados/NelsonPrud%C3%A4Ancio.aspx>>. Acesso em: 3 set. 2017.

Sem medo de errar

Agora, como professor de saltos para turma iniciante no clube Pardalzinho, você preparou um quadro falando sobre os saltos em distância, triplo, em altura e com vara. Nesse quadro, você adicionou as principais regras de cada salto, descreveu as fases de execução de cada um deles, além de unir muitas dicas metodológicas com imagens práticas. Com certeza, além de ser um instrumento de motivação e facilitador do seu trabalho, sua exposição também pode despertar a curiosidade de outras pessoas, trazendo-as para essa prazerosa e benéfica prática esportiva.

Avançando na prática

Saltando as dificuldades

Descrição da situação-problema

Ao saber que você agora é um profissional de sucesso, seu antigo professor de Educação Física do Ensino Médio lhe chamou para dar uma aula de salto para uma turma dele. Você aceita a proposta, mas o professor logo lhe recorda que a escola não tem materiais apropriados e nem estrutura física adequada. Será que é possível trabalhar com saltos sem materiais e em local inapropriado?

Resolução da situação-problema

Pensando na infraestrutura deficitária mas, ao mesmo tempo, não querendo preparar uma aula desmotivante, você prepara desafios para os alunos baseados no salto em distância, pois só precisa de uma marcação no chão (como a escola não tem um solo apropriado para quedas, você insere uma regra que permite apenas saltos que caíam em pé). Você também pode realizar a atividade de salto em altura, usando a técnica da tesoura, pois não precisa de colchão para ser realizada, apenas uma corda (ou barbante, elástico ou fita) para servir de sarrafo. Desse modo, você consegue mostrar um pouco dos saltos do atletismo, mesmo em condições longe das ideais.

Faça valer a pena

1. No atletismo existem quatro tipos diferentes de saltos. Eles podem ser classificados em saltos horizontais e saltos verticais.

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas a seguir.

- () Saltos verticais: salto em distância e salto triplo.
- () Saltos verticais: salto em altura e salto com vara.
- () Saltos horizontais: salto triplo e salto em distância.
- () Saltos horizontais: salto com vara e salto em altura.

- a) F – V – V – F.
- b) F – F – V – V.
- c) V – V – F – F.
- d) V – F – F – V.
- e) F – F – F – F.

2. Os saltos podem ser divididos em quatro fases: corrida de aproximação, impulso, voo e queda.

Qual é a ordem correta das etapas na fase de impulso?

- a) Amortização, colocação de pé de impulso e impulsão ativa.
- b) Colocação do pé de impulso, amortização e impulsão ativa.
- c) Impulsão ativa, amortização e colocação do pé de impulso.
- d) Amortização, impulsão ativa e colocação do pé de impulso.
- e) Colocação do pé de impulso, impulsão ativa e amortização.

3. No salto em altura existem três técnicas mais conhecidas por todos e que se destacam.

Quais são essas técnicas?

a) Técnica da aproximação, técnica da parada e técnica do salto.

b) Técnica da tesoura, técnica do alicate e técnica da garra.

c) Técnica do rolamento ventral, técnica do rolamento dorsal e técnica do rolamento lateral.

d) Técnica do *hop*, técnica do *step* e técnica do *jump*.

e) Técnica da tesoura, técnica do rolo ventral e técnica *Fosbury Flop*.

Seção 2.3

Lançamentos e arremesso em atletismo

Diálogo aberto

Recentemente chegou no clube Pardalzinho um grupo de atletas de lançamentos e arremesso. Eles já participam há um bom tempo de diversas competições por todo país. Como você acabou ficando com todas as turmas de iniciação, devido ao seu bom trabalho (bastante elogiado), o outro professor de atletismo do clube acabou assumindo esse desafio de treinar esses atletas, mas como nunca trabalhou com arremessadores e lançadores, procurou você para tirar algumas dúvidas como: quais são os diferentes lançamentos? Quais são as técnicas usadas em cada um deles? Quais são as habilidades e capacidades usadas em cada arremesso? Existe diferença entre lançamento e arremesso?

Essas e outras dúvidas estão preocupando seu colega de trabalho. Será que você pode ajudá-lo nessa tarefa e situá-lo melhor com relação aos lançamentos e ao arremesso? Você é capaz de traçar um panorama básico sobre essas provas?

Não pode faltar

INTRODUÇÃO

Ao iniciarmos o conteúdo sobre as provas de lançamentos e arremesso no atletismo, o primeiro questionamento que encontramos é referente à diferença entre essas duas palavras: arremesso e lançamento.

De acordo com a língua portuguesa, ambas as palavras trazem o mesmo significado mas, na prática, encontramos diferenças, pois o único arremesso é o de peso, enquanto que as outras três modalidades são lançamentos (dardo, disco e martelo). Dentre os esportistas da área, encontramos diferentes justificativas para essa divisão, como: o peso é “empurrado”, enquanto os outros implementos são “jogados”; ou, no arremesso, o implemento já sai anteriormente à linha dos ombros,

enquanto nos lançamentos eles vêm de trás; ou ainda, o implemento sai de perto do centro do corpo no arremesso e mais afastado nos lançamentos.

Lançar e arremessar nos trazem a ideia de uma capacidade de projetar algo, um objeto ou implemento a uma certa distância. No atletismo, não é apenas um simples movimento de “jogar” algo, mas sim uma complexa técnica que aproveita diversos movimentos do nosso corpo (principalmente alavancas e giros) para efetivar uma melhor transferência de força do corpo para o implemento, perspectivando o alcance da maior distância possível.

Esses movimentos começam com os membros inferiores flexionados, depois usa-se cadeia extensora de baixo para cima, terminando com os dois pés no solo. Esse movimento do corpo é conhecido como mola-chicote, pois desenrola-se de forma progressiva iniciando nos apoios (pés) e indo até a projeção final (pega do implemento).

Cada prova de lançamento e arremesso tem suas próprias características, porém, todas as provas podem ser divididas em cinco fases comuns: a pega do implemento, a posição inicial, o avanço dos apoios, a posição de força e a projeção final.



Assimile

Em todas as provas de lançamentos e de arremesso, temos fases em comum:

A pega do implemento – a forma de segurar o objeto a ser lançado/arremessado.

A posição inicial – posição do atleta no início da prova.

O avanço dos apoios – forma como os apoios seguem por meio de giros, corridas ou deslocamentos.

A posição de força – momento de apoio para a transferência da velocidade horizontal para o implemento.

Projeção final – finalização do lançamento/arremesso.

ARREMESSO DE PESO

Figura 2.9 | Arremesso de peso



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/homem-atleta-se-preparando-para-arremessar-foto-coloque-a-bola-gm518627665-49736206>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

O arremesso de peso é realizado com uma esfera metálica maciça de 7,26 kg (aproximadamente 12 cm de diâmetro) para os homens e 4 kg (aproximadamente 9 cm de diâmetro) para as mulheres, tomando por base a categoria adulta.

O arremesso é realizado de dentro de uma área circular com 2,135 m de diâmetro. Na extremidade anterior desse círculo, existe um anteparo semicircular de concreto (ou de madeira) com 10 cm de altura, em que o atleta pode tocar apenas na sua parte interna.

O arremessador só pode sair do círculo após o peso tocar o solo, e essa saída deve ser feita pela metade de trás do círculo, sob pena de anulação do arremesso. O peso tem que ficar encostado no pescoço até o momento do arremesso. Deve ser arremessado com uma só mão, não pode ser arremessado por detrás da linha dos ombros e deve cair dentro do setor de queda.

Para a realização dessa prova, é proibido o uso de luvas, porém, é permitido o uso de algumas substâncias adequadas (somente nas mãos) que favoreçam a pegada. Para proteger a coluna, o atleta também pode utilizar um cinturão de couro ou outro material adequado.



Nas provas de arremesso de peso as esferas metálicas apresentam pesos diferentes para homens e mulheres. Será que essa diferenciação é necessária? Já que as competições são realizadas separadamente, não poderiam ser utilizados os mesmos pesos? Por que nas corridas existem diferentes distâncias de provas e não há diferentes “níveis de dificuldade” no arremesso de peso (por exemplo: uma prova com categoria de arremesso de peso de 1kg, uma prova com categoria de arremesso de peso de 2kg)?

Existem diversas técnicas utilizadas para a realização do arremesso de peso. As mais comuns, utilizadas principalmente durante o aprendizado, são: estilo lateral sem deslocamento e estilo lateral com deslocamento. As mais utilizadas entre os atletas de rendimento são: estilo O´Brien e estilo rotacional. É nessa ordem a sequência de técnicas sugerida na fase de aprendizagem. A dedicação para essa evolução da técnica foi pautada na ideia de aumentar o percurso de deslocamento, oportunizando ao arremessador mais tempo de aplicação de força, aumentando, assim, o impulso final.

Estilo lateral sem deslocamento – na posição inicial, o arremessador posiciona-se na parte anterior do círculo mantendo o peso sobre uma das pernas, que estará flexionada, e com o tronco inclinado, acentuando esse apoio; a empunhadura do peso (apoiando nos dedos, sem contato com a palma da mão) estará sendo realizada pelo braço do mesmo lado que a perna de apoio, segurando o implemento próximo ao pescoço e com o cotovelo elevado (aproximadamente 45°).

O movimento começa de baixo para cima, iniciando pela transferência do peso da perna de apoio para a outra perna, com uma leve rotação do quadril e giro do tronco para a frente. O braço estende-se com as palmas das mãos para fora e o último contato do atleta com o peso é com a ponta dos dedos. O peso deverá sair para cima e para a frente (aproximadamente 40°).

Estilo lateral com deslocamento – Esse estilo é bem semelhante ao anterior, iniciando com o mesmo posicionamento, mas com a diferença que agora o atleta começa na parte posterior do círculo. Antes de realizar o movimento (com a transferência de peso de uma perna para a outra), o arremessador realiza um pequeno deslocamento

rasante da perna de apoio até o meio e da outra perna até o anteparo.

Estilo linear (Estilo O'Brien) – na década de 1950 e 1960, o americano William Parry O'Brien revolucionou o arremesso de peso utilizando um estilo que havia criado. Nesse estilo, o atleta inicia a prova de costas para o local do arremesso, na parte posterior do círculo. A perna de apoio (correspondendo ao mesmo lado do braço de arremesso) fica flexionada segurando o apoio de todo o corpo, enquanto a outra está um pouco mais atrás se apoia no solo apenas pela ponta do pé.

O movimento inicia-se com o atleta flexionando as duas pernas (mas ainda mantendo o peso em uma delas) e inclinando o tronco para baixo, seguido do lançamento rasante da perna contrária a de apoio (como um coice) até acomodá-la no anteparo e, por consequência, há um deslizamento da outra perna em direção ao centro do círculo. Em continuidade ao movimento de deslocamento do corpo, inicia-se a fase de transferência de peso da perna de apoio para a outra, e o desenvolvimento do arremesso se dá da mesma forma que nos outros estilos anteriores.

Estilo rotacional (Estilo Barischnikov) – na década de 1970, o atleta russo Alexander Barischnikov apresentou essa técnica que é semelhante a usada no lançamento de disco. O atleta usa a técnica de deslocamento em rotação com o objetivo de utilizar essa energia produzida no giro para transferi-la para o implemento. Terminando o giro, o atleta estará na mesma posição do estilo linear, bastando, apenas, realizá-lo conforme o estilo anterior.

LANÇAMENTO DE DARDO

Figura 2.10 | Lançamento de dardo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/lan%C3%A7ador-de-dardo-gm79122423-29759126>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

No lançamento de dardos, a disputa para ver quem lança o dardo o mais longe possível e dentro de algumas especificidades tem características diferentes em seus implementos: dardos pesam 800 g no masculino e 600 g no feminino. Eles podem ser feitos de metal ou de madeira. O dardo, para ser válido, sempre deve tocar o solo primeiro com a ponta dianteira e dentro do setor de queda.

Para realizar o lançamento, os atletas devem estar com o braço estendido completamente e empunhando o dardo pelo encordoamento (proibido o uso de luvas). Devem também utilizar apenas uma mão e lançar o dardo por cima do ombro.

Antes da área de queda do dardo, existe uma pista de lançamento que tem 34,9 m de comprimento e mais 4 m de largura para o atleta desenvolver seu lançamento. O atleta que pisar ou ultrapassar essas linhas limitrofes está desqualificado; o mesmo acontece no caso de ele sair dessa área antes do dardo tocar o solo (ele também não pode virar as costas para a área de queda).

Para fins de análise, o lançamento pode ser dividido em quatro fases: posição inicial, empunhadura, corrida de aproximação e arremesso. Na posição inicial o atleta segura o dardo acima do ombro da mão dominante, na altura da cabeça, mantendo o dardo na horizontal ou com sua ponta levemente voltada para baixo.

A empunhadura varia de acordo com a posição dos dedos:

- Empunhadura tipo “garfo” – apoia o dardo entre o dedo médio e o indicador.
- Empunhadura tipo “finlandesa” – apoia o dardo no dedo indicador.
- Empunhadura tipo “americana” – apoia o dardo entre o dedo indicador e o polegar.

Após a escolha da empunhadura, o lançador começa uma corrida de aproximação dentro da pista de lançamento com o braço do dardo realizando uma pequena oscilação por conta desse deslocamento. Na primeira parte da corrida, são dados, aproximadamente, entre oito e 12 passos em uma corrida frontal com um ritmo mais lento. Na fase seguinte da corrida, nas últimas cinco ou sete passadas finais, a corrida aumenta progressivamente o ritmo e as passadas cruzadas já

dão um aspecto de corrida mais lateralizada (auxiliada pelo braço de lançamento estendido atrás do corpo).



Exemplificando

Figura 2.11 | Empunhadura tipo “garfo” apoia o dardo entre o dedo médio e o indicador



Fonte: <<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Evd-javalina-022.JPG>>. Acesso em: 19 out. 2017.

Figura 2.12 | Empunhadura tipo “finlandesa” apoia o dardo no dedo indicador



Fonte: <<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Evd-jabalina-004.JPG>>. Acesso em: 19 out. 2017.

Figura 2.13 | Empunhadura tipo “americana” apoia o dardo entre o dedo indicador e o polegar



Fonte: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Evd-javalina-012.JPG>>. Acesso em: 19 out. 2017.

Ao final da corrida, a última passada prepara a perna de apoio (mesmo lado que o braço de arremesso) que, flexionada, toca o solo e inicia um giro (irá virar o tronco e a bacia na direção do lançamento). Nesse momento do arremesso em si, a mão lançadora passa acima da cabeça e há uma forte extensão da perna contrária à de apoio.

O dardo toca por último nas pontas dos dedos, buscando um ângulo de 35° a 38° .

LANÇAMENTO DO DISCO

Figura 2.14 | Lançamento de disco



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/atleta-com-disco-na-arena-gm77931765-24419352>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Durante as provas de lançamento de disco um fato que chama bastante a nossa atenção é o de que o atleta fica dentro de uma jaula ou gaiola, que é formada por uma rede de 4 m de altura com uma abertura em um ângulo de 40° , por onde o disco deve ser lançado. O lançador deve ficar sempre dentro de um círculo com 2,5 m de diâmetro e lançar um disco feito de madeira ou fibra de vidro, com faces lisas e com uma borda de metal. No masculino o peso do disco é de 2 kg e no feminino o disco pesa 1 kg.

O atleta deve iniciar seu lançamento de uma posição estática e pode tocar a parte interna do aro, porém, se ultrapassar essa área ou sair do círculo antes do implemento cair no solo ou do juiz autorizar, seu lançamento será invalidado. O lançador segura o disco contra

o antebraço, gira em torno de si mesmo e realiza o lançamento, estendendo seu braço.



Pesquise mais

Veja aqui um interessante compilado de imagens disponibilizadas pela CBAT das provas de Lançamento de Disco do Troféu Brasil de Atletismo em 2015. Disponível em: <https://youtu.be/N9VRS_769TI>. Acesso em: 3 set. 2017.

Podemos verificar cada fase para compreendermos melhor essa prova. A primeira fase é a posição inicial (estacionária) do lançador, que fica de costas para a área de queda e dentro do círculo (parte posterior) com as pernas afastadas. Na empunhadura, o atleta segura o disco com as falanges distais dos dedos da mão que irá lançar (menos o polegar, que auxilia apenas no apoio lateral) e sem tocar o disco com a palma da mão.

Nessa posição, o lançador começa a fazer os balanceios, movendo o disco de um lado para o outro, preparando-se para o giro. O giro é usado para conseguir maior velocidade e inicia com a transferência de peso de uma perna para a outra (estão em semiflexão) e do giro para trás. Ao ficar com o corpo de frente para o setor de lançamento, o pé de apoio busca o centro do círculo para apoiar e o outro pé desliza buscando o limite anterior do círculo para executar o lançamento.

Continuando dessa posição, no arremesso propriamente dito, a perna de apoio, o quadril e os ombros devem girar, com um pequeno atraso do braço lançador. Na ação final a braçada vem de trás para a frente e o disco é solto, saindo girando pelo dedo indicador.

LANÇAMENTO DO MARTELO

Figura 2.15 | Lançamento de martelo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/no/photo/athlete-performing-a-hammer-throw-gm599120050-102826151>>. Acesso em: 16 nov. 2017.

Nessa prova, o atleta tem que lançar o martelo, que é formado por uma bola (cabeça) de metal, um cabo (inteiriço) e uma alça ou empunhadura (formato triangular). Nas provas masculinas o seu peso é de 7,26 kg e nas femininas é de 4 kg. É permitido que a cabeça do martelo toque o solo durante a prova.

O lançamento é feito de dentro de uma base circular de 2,1 m de diâmetro. À frente desse círculo tem um arco. É permitido tocá-lo lateralmente mas não ultrapassá-lo. Também há uma rede de proteção, como no lançamento de disco (gaiola ou jaula). O atleta segura a alça com as duas mãos e sem tirar os pés do chão, gira o martelo até ganhar velocidade e o solta, tentando fazer com que ele caia dentro da área delimitada.

Partindo da posição estacionária, na parte posterior do círculo e de costas para o setor de queda do lançamento, com as pernas levemente afastadas e com a empunhadura feita, uma mão segurando a manopla do martelo e a outra acima dela.

Na sequência, vem a fase dos balanceios que iniciarão os molinetes. Durante os molinetes, há uma transferência de peso entre as pernas ao mesmo tempo que ocorre uma compensação do quadril (que está sempre contrário à cabeça do martelo). São realizados dois ou três giros do martelo sobre a cabeça. Esses giros vão de baixo para cima.

Em seguida, são realizados 3 ou 4 giros com os braços bem estendidos, iniciando com o calcanhar e passando para a ponta do pé, ao final do último giro o martelo é lançado.

Sem medo de errar

Como seu colega de trabalho veio pedir-lhe ajuda, prontamente você mostrou a diferença no uso das palavras arremesso e lançamento. Você também falou um pouco sobre as características de cada uma das quatro modalidades de lançamentos e arremesso. Conforme você ia explicando detalhadamente sobre as fases de cada prova, juntos, vocês foram separando as habilidades e capacidades necessárias para cada item: "como usa corrida, precisamos trabalhar velocidade, mas como é uma prova de lançamento, não podemos esquecer de potência e força...". Aos poucos, discutindo e trabalhando em conjunto, vocês

tiveram diversas ideias para o treinamento da nova equipe de atletismo do clube Pardalzinho.

Avançando na prática

Ensinando os colegas

Descrição da situação-problema

Rodrigo, seu sobrinho que está cursando o 2º ano do Ensino Médio precisa fazer um trabalho para a aula de Educação Física e pediu para que você o ajudasse. Cada aluno da sala foi sorteado com uma modalidade e precisa elaborar conteúdos teórico-práticos para apresentar aos seus colegas. Rodrigo foi sorteado com o tema “arremesso de peso”. O que ele poderia apresentar aos colegas, visto que não faz ideia de como é essa prova do atletismo?

Resolução da situação-problema

A primeira dica é: peça ao Rodrigo que ele realize uma breve pesquisa sobre o tema. Após essa pesquisa, vocês conversam sobre o que seria importante mostrar aos colegas a respeito dessa modalidade.

Durante o bate-papo, Rodrigo percebe a importância de falar sobre as principais regras, sobre as possíveis origens da modalidade. Você também sugere que seria interessante que ele descrevesse em partes como é feito o movimento e quais são as técnicas existentes a partir de um vídeo que ele encontrou na internet.

Durante o bate-papo, Rodrigo percebe a importância de falar sobre as principais regras, sobre as possíveis origens da modalidade. Você também sugere que seria interessante que ele descrevesse em partes como é feito o movimento e quais são as técnicas existentes a partir de um vídeo que ele encontrou na internet.

Para realizar uma parte prática, Rodrigo e você acham interessante que ele solicite ao professor que leve na quadra algumas medicine balls e giz (para marcação) para que, junto com seus colegas, façam um torneio adaptado de arremesso de peso.

Faça valer a pena

1. Existem diversas técnicas utilizadas para a realização do arremesso de peso. Algumas são mais usadas no aprendizado e outras nas competições de alto nível.

Qual é a sequência recomendada na fase de aprendizado, seguindo a observação do mais simples para o mais complexo?

- a) Estilo lateral com deslocamento, estilo lateral sem deslocamento, estilo linear e estilo rotacional.
- b) Estilo linear, estilo rotacional, estilo lateral sem deslocamento e estilo lateral com deslocamento.
- c) Estilo lateral sem deslocamento, estilo lateral com deslocamento, estilo rotacional e estilo linear.
- d) Estilo lateral sem deslocamento, estilo lateral com deslocamento, estilo linear e estilo rotacional.
- e) Estilo rotacional, estilo linear, estilo lateral com deslocamento e estilo lateral sem deslocamento.

2. Algumas provas utilizam uma rede para proteção na tentativa de coibir possíveis acidentes. Essas telas de proteção são conhecidas no atletismo como “jaulas” ou “gaiolas”.

Indique a resposta que apresenta quais são as provas que utilizam as “jaulas” ou “gaiolas”.

- a) Lançamento de disco e lançamento de martelo.
- b) Arremesso de peso e lançamento de dardo.
- c) Lançamento de martelo e lançamento de peso.
- d) Lançamento de dardo e lançamento de martelo.
- e) Arremesso de disco e arremesso de martelo.

3. Assim como em outras modalidades, no lançamento de dardos existem diversas regras que podem punir quem descumpri-las.

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) para os itens que podem desqualificar um atleta numa prova de lançamento de dardos.

() O dardo sempre deve tocar o solo primeiro com a ponta dianteira.

() O dardo pode cair fora do setor de queda.

() É permitido o uso de luvas no lançamento de dardos.

() Os atletas devem também utilizar as duas mãos.

() O dardo deve ser lançado por cima do ombro.

a) V – F – F – F – V.

d) F – F – V – V – V.

b) V – F – V – F – V.

e) F – F – F – F – F.

c) F – V – F – V – V.

Referências

- CBAt. **Atletismo**: regras oficiais 2016/2017. São Paulo: Phorte, 2017.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. 2011. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/acbat/>>. Acesso em: 28 ago. 2017.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo**: corridas. 3. ed. rev. São Paulo: EPU, 2003.
- FERNANDES, J. L. **atletismo**: lançamentos. 3. ed. rev. São Paulo: EPU, 2003.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo**: saltos. 3. ed. rev. São Paulo: EPU, 2003.
- GARCIA, R. P. **O ensino do atletismo**: as corridas, os saltos e os lançamentos. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1993.
- MATTHIESEN, S. Q. **Fundamentos de Educação Física no Ensino Superior** - Atletismo - teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
- _____ **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do ensino do atletismo** – Corre! Salta! Lança! Santa Fé: C.R.D., 2002.
- WATTS, D. **ABC do Atletismo**. Lisboa: Presença, Ltda, 1974.

Outras provas do atletismo

Convite ao estudo

Olá, aluno! Como vimos as principais provas do atletismo na unidade anterior, devemos entender que existem outras provas que não são consideradas principais, não por motivos de relevância, mas pela caracterização dentro do atletismo. Ao falarmos desse esporte, as principais provas lembradas são as dos grupos das corridas, saltos, lançamentos e arremesso. Dentre as outras provas, a mais lembrada como sendo pertencente do atletismo é a maratona. Nesta unidade, iremos conhecer as provas combinadas, a marcha atlética, o pedestrianismo e o *cross country*.

Esta unidade tem como objetivo principal lhe propiciar a compreensão dos aspectos metodológicos, técnicos e táticos das provas combinadas, da marcha atlética e do pedestrianismo. Além disso, ao final da unidade, você estará apto a elaborar uma lista com as principais características de todas essas outras provas do atletismo.

Para compreender melhor a aplicação prática dos conceitos que veremos a respeito dessas provas do atletismo, podemos acompanhar o seguinte contexto: durante as eleições para prefeito municipal de Grivilópolis, o candidato Joselmo prometeu aumentar os investimentos em qualidade de vida. Como isso é algo buscado pela maioria da população (também porque Joselmo não parece ser como os péssimos políticos que já passaram por ali), conseguiu se eleger ainda no primeiro turno. Mas, será que ele irá cumprir sua promessa de campanha? Conhecendo diversas esferas da qualidade de vida, você acha isso possível? Qual seria o seu ponto de partida? Você, como um profissional da área, teria alguma

dica para dar a ele? Existe alguma relação entre atletismo e qualidade de vida?

Procurando responder a estas e a diversas outras perguntas, estruturamos a unidade da seguinte forma: na primeira seção, estudaremos as provas combinadas, principalmente o decatlo masculino e o heptatlo feminino, bem como a marcha atlética, que pode ser realizada na pista ou na rua. Na Seção 2, o foco do nosso aprendizado será o pedestrianismo e as *cross country*; na Seção 3, para concluir, voltaremos um certo olhar sobre novas perspectivas a respeito de algumas adaptações de brincadeiras com as habilidades do esporte, a alguns jogos pré-desportivos do atletismo, além das possibilidades da prática do esporte por meio da construção de materiais alternativos e do uso de diferentes locais para sua realização.

Bom estudo!

Seção 3.1

Provas combinadas e marcha atlética

Diálogo aberto

O novo prefeito Joselmo, após algumas reuniões, juntamente com seus secretários, conclui que a primeira medida a ser tomada para o seu projeto de qualidade de vida é contratar profissionais da área da saúde. Você foi o profissional de Educação Física indicado para adentrar esse grupo.

Como primeira tarefa, ele solicita ao grupo (enquanto outra equipe levanta dados sobre a qualidade de vida da população) que trabalhem com informação. Para isso, vocês irão elaborar textos referentes às suas respectivas áreas de conhecimento a fim de que sejam disponibilizados no site da prefeitura e nas repartições públicas. Você acredita que uma das formas de atrair a atenção da população para o esporte é utilizar os atletas mais famosos da cidade, como o decatleta Bento e a atleta Zilda, da marcha atlética.

Para escrever sobre esses esportes, você precisa saber diversas coisas, como: quais são as características principais do decatlo? Pode ser praticado por homens e mulheres? Existem outros tipos de provas combinadas? Como é a marcha atlética? Em quais locais ela pode ser praticada? Essas provas fazem parte do atletismo?

Não pode faltar

Introdução

No atletismo existem algumas competições que reúnem diversas provas para serem praticadas pelo mesmo atleta em dois dias seguidos: são as chamadas provas combinadas, que exigem do atleta versatilidade, velocidade, força e resistência, além de técnica em diversas modalidades diferentes.

Quanto às competições, o heptatlo (que consiste de sete provas) é praticado principalmente por mulheres; o octatlo (que consiste de oito provas), em sua grande maioria, é praticado por homens; o decatlo (com dez provas), é praticado exclusivamente por homens; e as demais

competições, como o tetratlo (com quatro provas) e o pentatlo (com cinco provas), são praticadas por ambos sexos. Observaremos apenas as duas provas consideradas oficiais, tanto pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) quanto pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF), que são o heptatlo feminino e o decatlo masculino. Em provas oficiais, as outras provas (tetratlo, pentatlo e octatlo) são realizadas apenas nas categorias iniciais, a partir dos 12 anos.



Assimile

Tetratlo – duas corridas, um salto e um lançamento.

Pentatlo Masculino – duas corridas, duas saltos e um lançamento.

Pentatlo Feminino – duas corridas, um salto e dois lançamentos.

Octatlo – quatro corridas, duas saltos e dois lançamentos.

DECATLO

Figura 3.1 | Provas do decatlo



Ordem das provas

- 1ª Corrida de 100m
- 2ª Salto em Distância
- 3ª Arremesso de Peso
- 4ª Salto em Altura
- 5ª Corrida de 400m
- 6ª Corrida de 110m com Barreira
- 7ª Lançamento de Disco
- 8ª Salto com Vara
- 9ª Lançamento de Dardo
- 10ª Corrida de 1.500m

Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/decathlon-cole%C3%A7%C3%A3o-brilhante-gm165726573-12664683>>. Acesso em: 22 nov. 2017.

O decatlo é o melhor exemplo da antiga busca grega por um atleta completo. Nessa prova combinada, não aparecem os melhores de cada modalidade, mas sim atletas que conseguem uma regularidade em todas elas. O formato praticado atualmente tem sua formatação realizada pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) desde 1912.

Nessa formatação, no primeiro dia de competição são realizadas as cinco primeiras provas (corrida de 100 m, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura e corrida de 400 m). No segundo dia, são realizadas as últimas cinco provas (corrida de 110 m com barreiras, lançamento de disco, salto com vara, lançamento de dardo e corrida de 1.500 m).

Para se definir o vencedor, são utilizadas pontuações baseadas em fórmulas e tabelas, que sempre geraram problemas no decatlo. Em

1912 foi usada a tabela sueca. Desde 1952 utiliza-se a tabela evolutiva da IAAF (modificada em 1964 e 1986), mas que até hoje gera muita reclamação.

As regras utilizadas são as mesmas oficiais das modalidades disputadas, acrescidas de mais algumas como: 30 minutos de intervalo entre uma prova e outra (no mesmo dia) e, caso o atleta não faça uma saída ou uma tentativa em uma das provas, ele será desclassificado nas provas seguintes e será considerado abandono de competição. Há também pequenas modificações, como no caso do salto em distância e das provas de arremesso/lançamentos, em que os atletas só têm três tentativas cada; e nos saltos verticais, com elevação uniforme do sarrafo (3 cm para salto em altura e 10 cm no salto com vara).

HEPTATLO

Figura 3.2 | Provas do heptatlo



Ordem das provas

- 1ª Corrida de 100m com Barreira
- 2ª Salto em Altura
- 3ª Arremesso de Peso
- 4ª Corrida de 200m
- 5ª Salto em Distância
- 6ª Lançamento de Dardo
- 7ª Corrida de 800m

Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/heptatlo-cole%C3%A7%C3%A3o-brilhante-gm165728527-12664204>>. Acesso em: 22 nov. 2017.

O heptatlo combina sete provas do atletismo e é comumente praticado na categoria feminina. Faz parte do programa olímpico desde as Olimpíadas de 1964, em Tóquio, embora tenha surgido como pentatlo e apenas em Los Angeles, em 1984, tenham sido adicionados a corrida de 800 m e o lançamento de dardo, chegando na mesma configuração atual.

No primeiro dia de provas são realizadas a corrida de 100 m com barreira, o salto em altura, o arremesso de peso e a corrida de 200 m. Já no segundo dia, seguem as disputas de salto em distância, lançamento de dardo e corrida de 800 m.

Para saber o vencedor da prova, assim como no decatlo, é seguida determinada pontuação, baseada em fórmulas. Essas fórmulas são expressadas em tabelas, que apresentam também um mínimo para se

alcançar, que corresponde a zero pontos. Por exemplo, no salto em altura, o mínimo aceitável é de 0,75 m de altura (o que atribui ao atleta zero ponto, enquanto que ao saltar 1,82m, lhe são atribuídos 1.000 pontos).



Exemplificando

No heptatlo olímpico feminino, criou-se uma grande tradição que é mantida até hoje – a volta olímpica. Após o fim de dois intensos dias de competição, todas as atletas juntam-se para dar a volta em todo o estádio, usando a pista de atletismo numa grande demonstração do “espírito olímpico”.

MARCHA ATLÉTICA EM PISTA E NA RUA

Figura 3.3 | Marcha atlética



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/antique-dotprinted-photograph-of-hobbies-and-sports-racewalking-gm623941918-109581999>>. Acesso em: 22 nov. 2017.

A marcha atlética é uma prova do atletismo na qual existe uma progressão de passos e o atleta (marchador) sempre está com um dos pés tocando o solo. Essa manutenção de um contato contínuo implica na posição reta da perna que avança, desde o primeiro contato com o solo até a posição vertical.

A principal exigência dessa prova é a de que inexista a fase de voo e, para que isso aconteça, sempre um dos pés deve estar tocando o chão. Essa fase do voo é o que diferencia a caminhada da corrida, portanto, os marchadores não correm, mas andam rápido. A velocidade dessa prova é cerca de 2,5 vezes a velocidade de uma caminhada comum.

As provas oficiais de marcha atlética são a de 20.000 m no feminino e as de 20.000 m e 50.000 m no masculino. Elas foram introduzidas nos Jogos Olímpicos em 1908. O polonês Robert Korzeniowski é tido como o melhor atleta de todos os tempos nessa prova. Entre os anos de 1996 e 2004, ele foi tetracampeão olímpico e tricampeão mundial nos 200.000 m e nos 50.000 m.

A prova possui um árbitro - chefe e mais cinco árbitros (no caso de provas de rua, pode haver oito árbitros mais o árbitro - chefe) que fiscalizam os atletas e têm a principal função de alertar os marchadores sobre possíveis infrações. Para isso, eles utilizam as placas amarelas com um símbolo:

"~": placa flutuação – quando há suspeita de perda de contato com o solo (Figura 3.4).

"<": placa bloqueio – quando existe suspeita de joelho flexionado (Figura 3.5).

Figura 3.4 | Placa de advertência: flutuação



Fonte: elaborada pelo autor.

Figura 3.5 | Placa de advertência: bloqueio



Fonte: elaborada pelo autor.

Um atleta não pode receber duas advertências do mesmo árbitro pela mesma infração. Ele também não pode receber advertência vermelha (Figura 3.6) de três juizes diferentes, pois será desqualificado pelo árbitro - chefe. O mesmo acontece se o atleta realizar uma falta considerada grave, que é a perda de contato com o solo. Para informar ao atleta sobre quantas violações ele ainda pode ter, existe um painel tais indicações no percurso.

Figura 3.6 | Placa de desqualificação



O percurso da marcha é circular, como o da pista de atletismo, mesmo quando a prova é realizada em um circuito de rua (que na maioria das vezes possui entre 1 km e 2,5 km), para facilitar a visualização dos árbitros. Outra característica que facilita a visualização dos árbitros é que, de acordo com a IAAF, as provas só podem ocorrer à luz do dia.

Durante os jogos olímpicos, a prova de marcha atlética é realizada em um circuito de rua, mas tem a largada e a chegada realizadas dentro do estádio.

A técnica da marcha

A prova de marcha atlética demanda o domínio completo da técnica, com o marchador permanecendo a todo momento no percurso em contato com o solo, além de exigir ritmo, resistência, força e velocidade do atleta. O ritmo deve ser trabalhado desde o começo, para não automatizar os movimentos inapropriados (aumentando a dificuldade para modificá-los).

Uma fase importante na marcha atlética é a da impulsão, pois é preciso muita atenção para realizar o duplo apoio de forma correta e não ser desqualificado. O duplo apoio é quando, um pouco antes do pé sair do solo, o calcanhar do outro pé já está tocando o chão. Nessa fase, a perna de apoio é esticada e o pé da frente “desenrola-se” do calcanhar, passando pela planta do pé e saindo pelos dedos.

Na fase seguinte, após o contato do pé da frente com o solo, a perna de trás é puxada suavemente à frente, de forma “rasante”. Nessa sequência, a cada passo, o pé que avança tem que encostar no solo antes que o pé de trás perca o contato com o mesmo, sem se esquecer de que a perna de apoio precisa estar estendida desde o momento do contato com o solo.



Pesquise mais

Aproveite agora para ver o artigo do profissional de Educação Física Cláudio Luis Bertolino, chamado *Potencial de Excelência da Marcha Atlética Brasileira*, em que ele apresenta indícios favoráveis para que o Brasil esteja entre as potências mundiais de marcha atlética. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Bertolino.pdf>>. Acesso em: 16 de set. 2017.

Na marcha atlética, para que o atleta se movimente de forma rápida, são necessários impulsos que o desloquem para a frente. No entanto, as regras do esporte o impedem de retirar seus pés do chão. Uma das estratégias é abaixar o centro de gravidade, mas como as regras também não permitem flexionar o joelho, a alternativa possível é deslocar a pelve para baixo. Esse movimento da pelve abaixa o centro de gravidade do corpo, fazendo com que o atleta marche mais rápido, sem realizar a fase do voo para cima. Esses movimentos são os responsáveis pelo famoso “rebolar” dos atletas.



Exemplificando

Os marchadores fazem um rodízio entre os pares de tênis, pois, durante os treinos, eles chegam a percorrer aproximadamente 250 km durante a semana, e o solado de seus calçados se comprimem, sendo necessário “descansá-los” para que voltem ao seu estado normal.

Algumas dicas úteis para a correção de diversos erros que aparecem bastante durante a execução da passada da marcha atlética:

- Quando o atleta está flutuando muito (não mantendo os dois pés no chão), ele precisa diminuir o ritmo e reconfigurar seu estilo.
- Quando o impulso sai para cima (fazendo o atleta saltar), é necessário principalmente atentar-se para o desenrolar calcanhar-planta-dedos.
- Quando o joelho da perna de apoio mantém-se em flexão, é indicado reduzir o ritmo e fortalecer a musculatura dos membros inferiores.
- Quando o atleta não aterrissa suavemente seu pé de trás é porque a perna da frente está sendo estendida muito cedo, por isso, a melhor correção é manter a perna de trás no chão por mais tempo para realizar o desenrolamento mais leve do pé.



Refleta

O atleta Caio Bonfim, que conquistou o 4º lugar na marcha atlética durante os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, em 2016, desabafou após sua conquista sobre o preconceito que sofrera nos últimos nove anos de treino por conta do movimento semelhante ao “rebolar”. Ele acredita

que conforme os resultados forem aparecendo o preconceito diminuirá, como no caso do voleibol, que já foi tido anteriormente como "esporte feminino", antes das conquistas masculinas, e do futebol, que já foi mais caracterizado como "esporte masculino". Será que com os resultados as ofensas vão cessar? Será que isso é um reflexo da cultura esportiva brasileira? Será que o estereótipo foi criado pelo desconhecimento do esporte? Será que mesmo conhecendo o esporte, no futuro, homens poderão fazer a "rebolada" da marcha atlética sem serem ofendidos?

Sem medo de errar

Seu texto recebeu muitas visitas no site e foi muito comentado na cidade, pois você conseguiu aproximar as pessoas ao tratar de um assunto de interesse coletivo bem como explicar de forma direta as principais características das modalidades, dando ênfase em fatos que tenham relevância para as pessoas não atletas. Você é capaz de descrever as provas combinadas (uma mistura de corridas, saltos e arremesso/lançamentos) praticadas por homens, outras por mulheres e algumas por ambos. Também é capaz de caracterizar a marcha atlética, mostrando diversos benefícios dessas provas do atletismo e desmistificando suas características inacessíveis, não muito populares no nosso país. Ao ajudar no despertar desse interesse por essas novas práticas, você amplia as opções de lazer para as pessoas, quer seja na prática ou somente para entender e "acompanhar" esse outro esporte, beneficiando assim a qualidade de vida da população.

Avançando na prática

Marcha atlética escolar

Descrição da situação-problema

Hoje, antes de iniciar sua aula de Educação Física, um dos seus melhores alunos lhe procurou para pedir conselho sobre um dilema que está enfrentando: ele gosta de praticar marcha atlética, porém, tem medo de que seus colegas descubram e ele vire o foco das piadas da turma. E agora, como proceder? Incentivar o aluno a praticar o esporte por conta de diversos benefícios e educar a turma adequadamente

continuar reproduzindo atitudes preconceituosas e sugerir que ele mude de atividade esportiva?

Resolução da situação-problema

Enquanto professor de Educação Física, você deve trabalhar com a maior gama possível de atividades físicas. Isso irá colocar os alunos frente a diversas atividades, que são praticadas por grupos diferentes dos deles. Essa diferença cultural apresentada não só nas práticas corporais, mas em toda manifestação cultural, é uma excelente ferramenta de educação, que oportuniza ao professor de Educação Física discutir diversos temas, como tolerância e respeito às diferenças. Você resolveu ajudar seu aluno e como não achava certo que ele desistisse de praticar a atividade física que tinha escolhido, ministrou a marcha atlética na escola para todos os alunos do mesmo ano e aproveitou para fazer reflexões com eles, antes e após a prática, sobre esportes e gênero.

Faça valer a pena

1. No decatlo são combinadas dez provas do atletismo. Dentre as principais estão: as corridas, os saltos e os arremesso/lançamentos. Um atleta deve participar de todas as provas, que são divididas em dois dias de competição. A definição do vencedor se dá através da soma da pontuação obtida em todas as provas.

- () Corrida de 110 m com barreira.
- () Salto em altura.
- () Arremesso de peso.
- () Corrida de 1.500 m.
- () Lançamento de martelo.

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) para algumas das provas que compõem o decatlo.

- a) V – V – V – V – V – V.
- b) V – V – V – V – F.
- c) F – V – F – V – F.
- d) V – F – F – F – F.
- e) F – F – F – F – F.

2. O heptatlo combina sete provas do atletismo, dentre corridas, saltos e arremesso/lançamentos. Geralmente, é praticado por mulheres e faz parte dos Jogos Olímpicos desde 1964, embora apenas em 1984 é que foi formatado com as mesmas características que tem é hoje.

Como era disputado o heptatlo nas olimpíadas antes de 1984?

- a) Decatlo.
- b) Duatlo.
- c) Octatlo.
- d) Tetratlo.
- e) Pentatlo.

3. A marcha atlética é uma prova do atletismo praticada por homens e mulheres, com progressão de passos nos quais o atleta sempre está com um dos pés tocando o solo, sem perder o contato com o mesmo. O atleta também não pode flexionar a perna de apoio de trás.

Qual é a configuração correta das provas oficiais de marcha atlética, de acordo com a CBAt?

- a) Mulheres: 20.000 m; e homens: 20.000 m e 50.000 m.
- b) Mulheres: 15.000 m; e homens: 50.000 m e 100.000 m.
- c) Mulheres: 30.000 m; e homens: 20.000 m e 1.000 m.
- d) Mulheres: 1.000 m; e homens: 50.000 m e 75.000 m.
- e) Mulheres: 50.000 m; e homens: 20.000 m e 50.000 m.

Seção 3.2

Pedestrianismo e *cross country*

Diálogo aberto

Após seu excelente trabalho escrevendo para a população sobre o decatlo e a marcha atlética, o prefeito Joselmo chamou-o para uma reunião em seu gabinete para tratarem dos próximos passos do programa de qualidade de vida.

Ele iniciou a conversa elogiando seu trabalho e solicitando sua ajuda para a realização de algum evento esportivo que mobilizasse boa parte da população.

Você apresenta para ele a ideia de um evento de pedestrianismo, justificando sua proposta na quantidade de participantes e dada a falta de instalações esportivas apropriadas para outras práticas. Diz também que gostaria de contar com a participação dos atletas Bento e Zilda nesse evento.

O prefeito Joselmo, que não conhece muito de esportes, pede para você detalhar melhor o que quer fazer, pois nunca ouviu falar de pedestrianismo e não faz ideia de como essa atividade pode ganhar adeptos na cidade. Parece que ele fica um pouco desconfiado sobre seus conhecimentos: como pode um evento de algo desconhecido atrair muitas pessoas?

Você é capaz de explicar o pedestrianismo ao prefeito? Consegue apresentar suas principais características de modo a convencer o prefeito dos benefícios dessa atividade? Por que Bento e Zilda estariam nesse evento se eles são do atletismo? Quais argumentos que você utilizaria para investir em tal projeto?

Não pode faltar

Introdução

Tivemos a oportunidade de conhecer na seção anterior as principais provas do atletismo, que podem ser divididas entre provas de pista,

no caso das corridas, e provas de campo, nos saltos e arremesso/lançamentos. Também vimos que existem competições que reúnem provas de pista e de campo, chamadas de provas combinadas, como o decatlo e o heptatlo, e conhecemos a marcha atlética – uma técnica peculiar de caminhar em velocidade, mas sem correr.

Para “fechamos” o extenso hall de provas do atletismo, iremos tratar nesta seção do pedestrianismo e do *cross country*.

Entendemos como pedestrianismo as provas com percursos pedestres, também conhecidas como corridas rústicas, que são as corridas a pé em ruas e estradas. É uma atividade esportiva muito popular e uma das modalidades mais tradicionais do atletismo.

Sua prática, realizada principalmente no meio natural, proporciona uma interação e sensibilização entre os atletas e o meio ambiente. Dentre outros benefícios, essas provas são muito usadas para fugir do estresse e do sedentarismo propiciados pela vida urbana agitada de hoje em dia.

É uma atividade muito praticada por não apresentar grandes dificuldades técnicas, e poder ser realizada em diversos ritmos. Apesar de serem provas individuais, podem ser praticadas por grupos de diversos tamanhos.

No pedestrianismo temos as corridas de rua, as corridas em campo e as corridas em montanha. A prova de rua mais conhecida é a maratona, uma corrida com percurso de 42,195 km. Porém, existem diversas outras distâncias, como a meia maratona (21 km), provas de 10 km, de 7 km, de 5 km dentre outras), além de provas específicas de caminhada, que são realizadas juntamente com essas corridas de rua.

Nas provas de campo, também conhecidas como *cross country*, os atletas deparam com obstáculos (na maioria das vezes naturais) durante o percurso, algo semelhante ao que ocorre com as provas de corrida em montanha, com a diferença de que necessariamente esta última ocorre de fato em uma montanha, quer seja na neve, no deserto ou na floresta.

Existem diversas provas de pedestrianismo, mas vamos tratar apenas daquelas que são “oficializadas” pelo CBAAt. Recentemente, o CBAAt filiou-se à Associação Internacional de Ultramaratonas (IAU),

Associação Mundial de Corrida em Montanha (WMRA) e Associação Internacional de Corrida em Trilha para normatizar no Brasil as respectivas modalidades. A CBAat já representava a Associação Internacional de Maratonas (AIMS) no Brasil.

MARATONAS

Figura 3.7 | Prova de maratona



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/shalane-flanagan-na-41st-bmw-maratona-de-berlim-2014-gm525642387-52921926>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

A maratona é a prova mais tradicional do atletismo, originada da lenda do soldado ateniense Fidípedes, o mensageiro do exército que correu da cidade grega de Maratona até Atenas por aproximadamente 40 km para levar a notícia da vitória dos gregos sobre os persas. Ele acabou morrendo após cumprir a missão, tamanha era sua exaustão.

Mas se Fidípedes correu pouco mais de 40 km, por que a Maratona tem 42,195 km? A maratona começou a fazer parte das Olimpíadas apenas nos jogos da era moderna, ainda como um evento paralelo, mas foi ganhando notoriedade e acabou juntando-se às provas principais. Nos jogos de Londres, em 1908, o responsável por traçar o percurso da maratona deveria terminar o percurso no estádio White City e precisava encontrar um local para a saída que fosse a aproximadamente 40 km do estádio. Ele, então, decidiu sair do Castelo de Windsor (casa oficial da família real britânica) e adicionar esse valor simbólico à prova. Ao

medir a distância do Castelo ao estádio, ele descobriu que ela era de exatos 42.195 km até a linha de chegada. Em outras oportunidades, essa extensão foi alterada, até que em 1921 foi padronizada a “distância de Londres”.

Dentre os principais eventos brasileiros dessa modalidade, destacam-se a Maratona de São Paulo, a Maratona e a Meia Maratona do Rio, a Volta da Pampulha, em Belo Horizonte e a mais importante - a Corrida de São Silvestre. Essa última acontece todos os anos no dia 31 de dezembro na cidade de São Paulo desde que foi criada, em 1925, pelo jornalista Cásper Líbero. Desde 1945 participam fundistas estrangeiros e, a partir de 1975, passou a contar também com a prova feminina. Da sua primeira prova, com pouco mais de 60 competidores, até os dias de hoje, com cerca de 15.000 atletas participantes, é um marco esportivo nacional, pelo seu porte e por encerrar o nosso calendário esportivo.

As maratonas mais prestigiadas ao redor do mundo são: a de Boston, de Nova Iorque e de Chicago – nos Estados Unidos; além da de Londres, Roterdã e Paris – na Europa.

Existem também provas mais extensas que a maratona. Qualquer prova que tenha distância superior a 42.195 km. é denominada ultramaratona.



Exemplificando

Os maiores recordistas em maratona são:

Brasileiros

Ronaldo da Costa: 2:06:05, em Berlim, na Alemanha, em 1998.

Adriana Ap. da Silva: 2:29:17 em Tóquio, no Japão, em 2012.

Mundiais

Eliud Kipchoge: 2:03:32, em Berlim, na Alemanha, em 2017.

Mary J. Keitany: 2:17:00, em Londres, na Inglaterra, em 2017.

CORRIDAS DE RUA

Figura 3.8 | Prova de corrida de rua



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/runner-is-celebrating-the-finish-gm607288568-104058971>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Além das maratonas, outras provas com distâncias menores são disputadas na rua. A corrida é um dos esportes mais praticados atualmente. É considerado um esporte democrático, pois pode ser praticado por pessoas de várias idades (exigindo uma capacidade física mínima) sem a necessidade de equipamentos caros e de instalações específicas.

A maioria dessas corridas possuem percursos que vão de 4 km a 16 km. As principais provas de rua no Brasil são: Corrida de São Sebastião (10 km - Rio de Janeiro, RJ), Dez Milhas Garoto (16 km - Vila Velha, ES), Corrida da Lua Cheia (4,6 km e 8,6 km - Curitiba, PR), Integração (5km e 10 km – Campinas, SP) e as diversas etapas do Circuito Sesc (3 km, 5 km e 10 km – em diversas cidades do Brasil).

A maioria dessas corridas oferece também a possibilidade de caminhada, para agradar aos adeptos dessa modalidade e também àqueles que não estão preparados suficientemente para correr certas distâncias. O caminhar, inclusive, é a primeira etapa para os iniciantes, seguida do trote e depois da corrida propriamente dita. Devido

às distâncias, o que conta nessas corridas de rua é a resistência e a determinação.

Pelo fato de o movimento de caminhar ser um movimento natural do homem, é comum escutarmos que a corrida é a expressão atlética mais pura do ser humano. Sua prática traz diversos benefícios à saúde, por exemplo: o aumento da capacidade cardiorrespiratória, a regulação da taxa de açúcar no sangue, um melhor controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol, uma melhoria na qualidade do sono, a redução do peso corporal e dos riscos de infarto e a diminuição do estresse.

Além de a corrida trazer benefícios que favoreçam uma melhor qualidade de vida do praticante, existem outras vantagens, como a diversidade de possibilidades de locais para sua prática, ou seja, não há necessidade de instalações específicas. Também é uma prática esportiva que não necessita de equipamentos e suas vestes limitam-se a tecidos leves, um bom par de tênis e talvez um boné.



Refleta

Com diversos benefícios e facilidades, existe alguma característica que desabone a realização de caminhadas? Elas apresentam problemas ou são uma prática perfeita? Elas podem ser feitas por qualquer pessoa, a qualquer momento?

CORRIDAS EM MONTANHA

Figura 3.9 | Prova de corrida em montanha



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/jovens-correndo-cruz-pa%C3%ADs-gm521693878-91440445>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

A corrida de montanha é uma das modalidades do atletismo, ainda pouco praticada no Brasil, se comparada às outras provas do pedestrianismo. O percurso é realizado sempre em trilhas e estradas não pavimentadas. O IAAF reconhece a modalidade desde 2014 e, recentemente, foi a vez da CBAAt o fazer.

A modalidade é uma forma mais aventureira de encarar uma corrida, com muitas belezas naturais e com o solo irregular. Exige o uso de músculos diferentes do que aqueles usados na corrida em asfalto. É muito comum nessas provas o atleta diminuir o ritmo e até dar uma “paradinha” para contemplar o ambiente durante o percurso. Não é o tipo de prova para os atletas preocupados com o cronômetro e com a marcação do seu *pace*. São exigidas capacidades diferentes das outras corridas, bem como outras musculaturas.

Os quatro diferentes tipos de corridas em montanha são: corridas clássicas em montanha - usadas em campeonatos com as distâncias e o total de aclives recomendados; corridas de longa distância em montanha - com distâncias de 20 km até 42.195 km e uma elevação máxima de 4.000 m; corridas de revezamento em montanha - na maioria das vezes sendo em duplas, trios ou sextetos, e corridas por tempo em montanha - com horários de largada individuais em vários intervalos. Os resultados são ordenados pelo tempo de chegada.

Segundo o CBAAt (2017, p. 5), algumas regras utilizadas especificamente nas corridas em montanha são:

- O percurso não deve incluir partes perigosas.
- Os competidores não devem usar ajuda suplementar que auxilie no seu desempenho.
- O ponto mais alto no percurso não deve exceder a altitude de 3.000 m.
- O percurso total deve ser claramente marcado, assim como os obstáculos naturais ou pontos desafiadores ao longo do percurso.
- Devem ser incluídas marcas por quilômetro.
- Deve ser fornecido um mapa detalhado do percurso, utilizando-se as seguintes escalas:

Altitude: 1/10.000 (10 mm = 100 m) e Distância: 1/50.000 (10 mm = 500 m).



Assimile

Diferença entre a corrida de trilha, de aventura e montanha

As corridas de trilha são disputadas em trilhas de florestas e matas fechadas, com piso irregular e pouca variação na elevação do terreno. Comumente vê-se troncos de árvore, animais silvestres, lama e outros obstáculos naturais pelo caminho. A corrida de montanha é disputada apenas em montanhas (podendo ter areia vulcânica, gelo e neve) e apresenta alta variação na altimetria, exigindo equipamentos específicos. A corrida de aventuras – que inclui um conjunto de esportes, como *mountain bike*, *trekking* e canoagem – normalmente são disputadas em equipe e podem durar mais de um dia. (ATIVO, 2014, s/p).

CROSS COUNTRY (CORRIDA EM CAMPO)

Figura 3.10 | Prova de *cross country*



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/runer-gm598160388-102544173>>. Acesso em: 30 nov. 2017.

O *cross country* é uma corrida de equipe, composta por cinco a sete corredores, realizada em terreno não pavimentado: grama ou terra. Apenas em 1960 a IAAF permitiu a participação de mulheres nessa modalidade. A distância percorrida por homens é de 12 km e, pelas mulheres, 10 km.

Originou-se de um esporte inglês do início do século XIX que consistia de um grupo de corredores que seguia um percurso

aleatório deixando cair papéis no chão para que o grupo oponente seguisse esse rastro. Era praticado principalmente por universidades como Cambridge e Oxford. As corridas de *cross country* entraram no programa dos Jogos Olímpicos em três edições: Estocolmo (1912), Antuérpia (1920) e Paris (1924).

Pelo fato de as corridas possuírem percursos, distâncias e os obstáculos naturais sempre diferentes, os tempos dos atletas não são comparados entre uma prova e outra e, por isso, também não há registros de recordes.

As provas de corridas em campo começaram a ser disputadas no nosso país entre 1975 e 1985, quando a prefeitura de São Paulo investiu nessa modalidade, principalmente para crianças e jovens, realizando diversos eventos nos parques públicos municipais. A Secretaria Estadual de Esportes estima que participavam, entre atletas e acompanhantes, mais de mil pessoas por dia nesses encontros esportivos.



Pesquise mais

Associação Internacional de Maratonas. Disponível em: <<http://www.aims-worldrunning.org/aims.html>>. Acesso em: 26 set. 2017.

Associação Internacional de Ultramaratonas. Disponível em: <<http://www.iau-ultramarathon.org/>>. Acesso em: 26 set. 2017.

Associação Mundial de Corrida em Montanha - WMRA. Disponível em: <<http://wmra.ch/>>. Acesso em: 26 set. 2017.

Sem medo de errar

Você explica ao prefeito Joselmo que o pedestrianismo é uma corrida de rua, a pé, que está fazendo grande sucesso e ganhando cada vez mais adeptos no nosso país. Elucida que as provas podem acontecer nas ruas (diga que a cidade precisa de mais instalações esportivas) e, sendo um esporte que não apresenta dificuldades técnicas, elas não requerem equipamentos específicos, podendo ser disputadas por pessoas em diversas condições físicas (com chances de atrair grande número de participantes). Além disso, podem ser feitas corridas com distâncias diferentes e caminhadas. Aproveite ainda para

informar que o pedestrianismo faz parte do atletismo, o que justifica a presença dos atletas da cidade para divulgação do evento esportivo, e que essas provas trazem diversos benefícios à saúde em forma de lazer, e colaboram, assim, com o aumento da qualidade de vida.

Avançando na prática

Ecoevento

Descrição da situação-problema

A coordenadora pedagógica da escola na qual você atua como professor de Educação Física solicita a você que desenvolva durante suas aulas o tema “preservação da natureza”, sem interferir no seu conteúdo. Mas como fazer isso, sendo seu conteúdo do bimestre totalmente esportivo?

Resolução da situação-problema

Você se lembra de alguns esportes que têm contato direto com a natureza, que podem sensibilizar os alunos. Como está trabalhando atletismo com eles, você aborda as provas de *cross country*. Assim, consegue trabalhar o tema solicitado sem que isso interfira no seu planejamento.

Faça valer a pena

1. Entendemos como pedestrianismo as provas com percursos pedestres, também conhecidos como corridas rústicas, que são as corridas a pé em ruas e estradas.

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) para as corridas pertencentes ao pedestrianismo.

() Corridas de pista.

() Corridas de rua.

() Corridas em campo.

() Corridas em montanha.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) V - V - V - F.
- b) V - V - F - F.
- c) F - F - F - V.
- d) F - V - F - V.
- e) F - V - V - V.

2. Existem alguns movimentos que são naturais ao ser humano, movimentos que o homem usa em seu dia a dia e não precisam fazer grandes esforços para aprendê-los.

Qual atividade esportiva é conhecida como "a expressão atlética mais pura do ser humano"?

- a) Peteca.
- b) Natação.
- c) Corrida.
- d) Lançamento.
- e) Salto.

3. As corridas em montanhas são realizadas em percursos com trilhas e estradas não pavimentadas.

Associe os tipos de corridas com suas especificidades.

- I - Corridas clássicas em montanha.
- II - Corridas de longa distância em montanha.
- III - Corridas de revezamento em montanha.
- IV - Corridas por tempo em montanha.

- 1. Pode ser em dupla, trio ou sexteto.
- 2. Usada em campeonatos.
- 3. Horários de largada variados.
- 4. Distancias de 20 km. a 42,195 km.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta.

- a) I - 1, II - 2, III - 3, IV - 4.
- b) I - 2, II - 4, III - 1, IV - 3.
- c) I - 3, II - 1, III - 2, IV - 4.
- d) I - 4, II - 2, III - 1, IV - 3.
- e) I - 4, II - 3, III - 2, IV - 1.

Seção 3.3

Brincando de atletismo

Diálogo aberto

O evento de pedestrianismo foi um sucesso! Havia muitas pessoas caminhando e correndo pelas ruas da cidade numa grande festa esportiva. Até o prefeito Joselmo e seus pequenos filhos gêmeos participaram dessa democracia esportiva. A presença dos atletas Bento e Zilda também ajudou a movimentar bastante o evento. Os objetivos principais de mobilização e conscientização foram atingidos, de modo que a prefeitura já anunciou a segunda edição para o ano seguinte.

Como o prefeito não gostaria de perder o entusiasmo resultante do evento, solicitou a você algumas opções de atividades do mesmo porte.

Após avaliar algumas opções, atentando-se à época do ano, você sugere ao prefeito que vocês elaborem um evento recreativo de atletismo durante o recesso escolar no meio do ano. Joselmo fica bastante interessado na sua proposta, pois tem filhos em casa e sabe bem como são corridos os dias de recesso, tendo que trabalhar e buscar alternativas para as crianças sem aula. Porém, ele lhe faz um alerta sobre a quantia baixa de verba destinada a esse evento e lhe faz alguns questionamentos para que ele possa entender e então autorizar a realização do projeto “Brincando de atletismo”: quais tipos de atividades serão realizadas? Qual será o público alvo do projeto? Onde será realizado? Quais equipamentos serão utilizados?

Você consegue esclarecer essas dúvidas e ainda argumentar ao prefeito e seus secretários sobre os motivos para a realização de tal evento?

Introdução

Da mesma forma que os outros esportes, podemos classificar o atletismo conforme sua manifestação: esporte educacional, esporte de participação, esporte de rendimento e esporte de formação (BRASIL, 1998).

O esporte educacional é aquele realizado dentro do sistema de ensino e que visa ao desenvolvimento integral do aluno. O esporte de participação (ou de lazer) acontece de modo voluntário e objetiva a integração social dos participantes, além da busca pela promoção da saúde. O esporte de rendimento (ou de performance) visa à obtenção de resultados. O esporte de formação (incluído em Lei nº 13.155, de 2015) objetiva o aperfeiçoamento da prática esportiva nos outros três âmbitos (por meio do fomento) e a aquisição inicial dos conhecimentos esportivos.

Partindo do conhecimento do atletismo de rendimento, com todas suas regras, seus equipamentos oficiais e suas instalações específicas, podemos realizar diversas adaptações para utilizarmos em um "outro" atletismo, que pode ser realizado no formato educacional, de lazer ou de formação, sem necessariamente utilizar todas as regras específicas (por vezes rígidas), ou um material caro ou um local tecnicamente aprovado pelo órgão responsável.

Vamos pensar juntos nessa seção em outras possibilidades para usarmos o atletismo além da sua formatação competitiva de alto rendimento. Essa "flexibilização", ao mesmo tempo que democratiza essa prática esportiva, difunde (mesmo que de forma adaptada) sua formatação e pode trazer novos adeptos para a modalidade, seja no âmbito do esporte de performance ou não.

Brincadeiras adaptadas de habilidades do atletismo

Figura 3.11 | Crianças brincando de atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/tocando-etiqueta-do-lado-de-fora-grm506912782-84471209>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Uma das interessantes opções para realizarmos atividades de atletismo para pessoas que não conhecem a modalidade, principalmente (mas não exclusivamente) para crianças, é fazer uso de brincadeiras. Para criar brincadeiras em atletismo, podemos começar com os movimentos mais simples, optando então pela desconstrução dos movimentos específicos desse esporte, num primeiro momento.

Como vimos nos capítulos anteriores, as provas do atletismo utilizam diversas capacidades físicas básicas (como velocidade, resistência, força, flexibilidade e agilidade) e algumas habilidades motoras básicas (como marchar, correr, saltar, arremessar e lançar).

Ao pensarmos no **correr**, por exemplo, podemos utilizar as brincadeiras com poucas e flexíveis regras, como brincadeiras de pegar (e suas muitas variações); brincadeiras tradicionais, como “chinelinho”, “barra-manteiga” e “polícia e ladrão”. Considerando a habilidade de **saltar**, há diversas brincadeiras que usam não apenas os saltos, mas também os pulos, como “pula sela” (ou “pula carniça”), “corrida do saco” ou simplesmente o “pular corda”. Caso o interesse seja introduzir alguma atividade do atletismo referente aos **arremessos** ou **lançamentos**, podemos utilizar atividades como o “boliche”, a “bocha” (também a “malha”) e o “jogo de dardos”.

Outra possibilidade interessante também é a utilização de estafetas

(que simulam as provas de revezamento) e circuitos (que lembram as provas combinadas) com “estações” que utilizem as diversas habilidades encontradas nas provas do atletismo, podendo ser as habilidades básicas, como as apresentadas anteriormente, ou mesmo as habilidades específicas (usando os movimentos de corrida como o *skipping*, *anfersen* ou o *dribbling*, por exemplo).



Assimile

Algumas brincadeiras podem ser elaboradas a partir de exercícios utilizados nas corridas como:

Skipping – quando corremos elevando os joelhos.

Anfersen – quando corremos elevando os calcanhares.

Dribbling – quando realizamos deslocamentos bem curtos com base em um molejo dos pés.

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS DE ATLETISMO

Figura 3.12 | Jogos adaptados de atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/dois-grupo-de-crian%C3%A7as-se-divertem-fazendo-colorida-basquete-gm485846114-73337383>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Outra forma que também pode ser muito aproveitada com jovens (pela maior complexidade) podem ser os jogos pré-desportivos, que além dos movimentos, usam um maior conjunto de regras e geralmente define-se um final para a atividade.

Os jogos pré-desportivos são aqueles baseados nas modalidades

esportivas, mas com regras adaptadas e moldadas de acordo com a quantidade de participantes, os objetivos e os equipamentos. Apesar de serem muito utilizados na iniciação esportiva, são mais voltados para o lazer e para a participação de todos do que para a competitividade de rendimento. O que vale é a disputa natural entre os envolvidos de forma espontânea.

No grupo das corridas temos pré-desportivos, como “pique-bandeira”, “pega rabo” e “mãe da rua” (ou “manda rua”); no grupo dos saltos, podemos ver a “amarelinha”, “arcos no chão”, “duas cordas paralelas” (aumentando a cada salto), “duas pessoas segurando a corda” (aumentando a cada salto) e “pular elástico”; no grupo do arremesso/lançamentos destacam-se o “alerta”, a “queimada” e o “disco-frisbee”. (SEDORKO, 2012).



Exemplificando

Jogos pré-desportivos

São jogos que utilizam movimentos básicos das modalidades esportivas de qualquer esporte, não só do atletismo, por exemplo, o “base 4”, que é um pré-desportivo de baseball, ou a “queimada”, que é um pré-desportivo do handebol.

CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS ALTERNATIVOS

Figura 3.13 | Usando materiais alternativos em atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/pessoas-que-receberam-treinamento-de-corrida-de-obst%C3%A1culos-de-pneu-gm657631116-120087061>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Existem diversos equipamentos no atletismo que podem ser utilizados de maneira adaptada. Esses materiais alternativos podem ser desde canos de PVC, cabos de vassoura e bolinhas de meia (ou de papel) até outros equipamentos mais comuns nas aulas de Educação Física, como banco suco, cordas e cones, por exemplo.

Na falta de algum equipamento, principalmente por conta de custos, muitos podem ser improvisados, como o sinal sonoro das corridas, que pode ser substituído por apitos ou pela batida de duas tábuas de madeira. Os implementos usados nos lançamentos também podem ser feitos de sucata, como pratinhos de plástico e papelão reforçados para substituir o disco, ou tubos e varas de jornal em substituição ao dardo.



Refleta

O debate que envolve os atuais problemas ambientais e a necessidade de pensar em sustentabilidade podem andar junto com o uso de materiais alternativos na prática do atletismo?

DIFERENTES LOCAIS PARA A PRÁTICA

Figura 3.14 | Diferentes lugares para a prática do atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/children-jumping-and-playing-in-the-park-on-sunset-gm584588502-100113783>>. Acesso em: 23 nov. 2017.

Quando falamos no ambiente em que o atletismo pode ser praticado, vem-nos à cabeça as estruturas oficiais das práticas, principalmente a pista e o campo de atletismo. Também sabemos que

oficialmente temos provas que acontecem nas ruas, em montanhas e em meio a trilhas.

Para oportunizar esse esporte a mais participantes, podemos utilizar diversos espaços alternativos para praticar o atletismo, como quadras poliesportivas, tanques de areia, campos gramados e diversos outros lugares que possibilitam a realização da atividade física.



Pesquise mais

Aproveite os vídeos indicados e aprenda a fazer uma barreira adaptada e um disco para lançamentos com materiais de baixo custo.

Disponíveis em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZOk3S_EsoeU> e <https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5_xyLw>. Acesso em: 29 set. 2017.

Sem medo de errar

Assim que o prefeito lhe questiona, você já mostra para ele o projeto "Brincando de Atletismo", em que serão realizadas oficinas de construção de material esportivo para atletismo e aulas práticas das atividades esportivas referentes ao material montado naquele dia (por exemplo, no dia que fizerem bloco de saída, a atividade esportiva será a corrida). Você mostra para Joselmo que pessoas de diversas idades podem participar do projeto, embora o público alvo principal sejam as crianças, por estarem sem aulas. Você também tranquiliza o prefeito com relação ao lugar da prática, pois as atividades do atletismo podem ser adaptadas em diversos locais.

Você ainda aproveita para mostrar a todos os políticos envolvidos no projeto que ampliando as possibilidades esportivas das crianças, desperta-se o gosto delas por atividades físicas, oportunizando assim uma melhora na qualidade de vida dessa população, além de ser possível trabalhar outros valores, como a sustentabilidade.

Avançando na prática

Reforma da pista de atletismo

Descrição da situação-problema

Na escola onde você ministra aulas de Educação Física, a pista

de atletismo entrará em reforma e não poderá ser utilizada durante três meses seguidos. Como você fará com as aulas de suas turmas?

Resolução da situação-problema

Você, sabendo que as provas do atletismo podem ser adaptadas em diversos outros locais, já se antecipou e separou horários no campo de futebol para realizar os lançamentos, o tanque de areia para treinar os saltos e a quadra poliesportiva para as corridas.

Faça valer a pena

1. As provas do atletismo utilizam diversas habilidades motoras básicas (como marchar, correr, saltar, arremessar e lançar).

- | | |
|---------------|-----------------------|
| I - correr. | 1 - amarelinha. |
| II - saltar. | 2 - boliche. |
| III - lançar. | 3 - barra-manteiga. |
| | 4 - bocha. |
| | 5 - corrida do saco. |
| | 6 - polícia e ladrão. |

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta.

Associe as colunas com as brincadeiras tradicionais e sua respectiva habilidade motora principal.

- a) 1 - I; 2 - II; 3 - I; 4 - II; 5 - III; 6 - III.
- b) 1 - I; 2 - III; 3 - I; 4 - III; 5 - II; 6 - II.
- c) 1 - II; 2 - III; 3 - I; 4 - III; 5 - II; 6 - I.
- d) 1 - II; 2 - I; 3 - III; 4 - III; 5 - I; 6 - II.
- e) 1 - III; 2 - III; 3 - I; 4 - I; 5 - II; 6 - II.

2. Existem diversos equipamentos no atletismo que podem ser _____. Esses materiais alternativos podem ser feitos com _____ ou ainda é possível utilizar outros equipamentos das _____ de Educação Física.

Complete as lacunas da frase de forma que a afirmativa permaneça correta.

- a) adaptados - sucata - aulas.
- b) comprados - dinheiro - práticas.
- c) danificados - atenção - salas.
- d) arrumados - lixo - matérias.
- e) depredados - sucesso - quadras.

3. Quando falamos no ambiente no qual o atletismo pode ser praticado, nos vem à cabeça as estruturas oficiais das práticas, principalmente a pista e o campo de atletismo. Também sabemos que oficialmente temos provas que acontecem nas ruas, em montanhas e em meio a trilhas. Mas o atletismo também pode ser praticado em outros lugares:

- () Campo de futebol.
- () Piscina.
- () Quadra poliesportiva.
- () Tanque de areia.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta.

Marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas a seguir referente aos locais de prática do atletismo.

- a) F – F – V – V.
- b) V – V – F – F.
- c) V – F – V – F.
- d) V – V – V – V.
- e) V – F – V – V.

Referências

BERTOLINO, C. L. Potencial de excelência da marcha atlética brasileira. **Motriz**, v. 8, n. 3, p. 105-108, set./dez. 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Bertolino.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2017.

BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998**. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília, 1998. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9615consol.htm>. Acesso em: 29 set. 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo: regras oficiais de competição 2016-2017**. São Paulo: Phorte, 2017.

CONHEÇA a diferença entre provas de montanha, trilha e aventura. **Ativo**, 7 out. 2014. Disponível em: <<https://www.ativo.com/corrída-de-montanha/treinamento-corrída-de-montanha/conheca-diferença-entre-provas-de-trilha-aventura-e-montanha/>>. Acesso em: 21 nov. 2017.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de corrida de rua**: uma abordagem fisiológica e metodológica. São Paulo: Phorte, 2010.

GARCIA, R. P. **O ensino do atletismo**: as corridas, os saltos e os lançamentos. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1993.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do Ensino do Atletismo – Corre! Salta! Lança!** Santa Fé: C.R.D., 2002.

SEDORKO, C. M.; DISTEFANO, F. O atletismo no contexto escolar: possibilidades didáticas no 2º ciclo do Ensino Fundamental. **EFDeportes Revista Digital**, Buenos Aires, ano 16, n. 165, fev. 2012.

Diferentes possibilidades na prática do atletismo

Convite ao estudo

Olá, aluno!

Pudemos ver na unidade anterior que existem outras provas além daquelas mais características do atletismo (as corridas, os saltos e os arremessos/lançamentos) e que podem ser combinadas às provas como decatlo e heptatlo. Vimos também que existe uma prova que não usa o movimento da corrida, mas que vence quem chega primeiro – a marcha atlética – além das diversas provas do pedestrianismo.

Ao final da unidade passada, também foi possível perceber que o atletismo pode ser modificado, na tentativa de atingir outros públicos, por meio de regras mais flexíveis, podendo ser praticado em diferentes lugares, com equipamentos adaptados, além de carregar um caráter mais lúdico e menos competitivo, dependendo do objetivo.

Por isso, dando continuidade a essas diferentes manifestações desse esporte, nesta unidade veremos, logo na primeira seção, a relação existente entre o atletismo e o lazer, a saúde, a educação e as empresas, oportunizando a compreensão dessa modalidade além de uma visão clássica do esporte de alta performance, mostrando diversas possibilidades em outras esferas e com diferentes públicos. Na seção seguinte, veremos a adaptação do atletismo às pessoas que possuem alguma deficiência e, para finalizarmos esta unidade, entenderemos um pouco mais sobre as características principais das competições e dos eventos de atletismo, dando-lhe condições de compreender melhor essa área para possíveis intervenções.

Na tentativa de compreender melhor a aplicação prática dos conceitos apresentados, partimos do seguinte contexto: seu amigo Hugo é responsável pela contratação de professores em uma escola na tranquila cidade de Grivilópolis. Para substituir temporariamente uma professora que se afastará de licença - maternidade, ele procura você, também professor de Educação Física, para ministrar aulas neste bimestre, cujo conteúdo é o atletismo. Será que você consegue se responsabilizar devidamente por essa tarefa? Como você conseguirá enfrentar os dilemas, as convenções culturais e os padrões sociais já imbuídos nos jovens alunos? Você, como professor de Educação Física, consegue visualizar algo que facilite o início desse trabalho?

Bom estudo!

Seção 4.1

Diferentes práticas

Diálogo aberto

Após muitos anos treinando atletas praticantes de atletismo, desde iniciantes até competidores de elite, você recebeu um convite do seu amigo, Hugo, para ministrar aulas de Educação Física para alunos do Ensino Médio numa escola em Grivólópolis.

Você substituirá a professora titular, Roberta, que se afastou temporariamente em virtude de licença-maternidade. Hugo pensou em você logo depois que viu que o conteúdo a ser aplicado neste bimestre será sobre o atletismo. Mesmo sem nunca ter dado aulas de atletismo, você aceita o desafio e começa a prepará-las.

Como você conhece bem o público jovem, sabe o quanto é difícil motivá-los a participar de qualquer atividade com a qual eles não estejam acostumados. Por isso, tentando antecipar a reação deles quando disser que o conteúdo desse bimestre é atletismo, você tenta responder a uma provável pergunta: para que aprender atletismo? Onde usarei isso em minha vida, caso eu não queira ser um atleta?

Será que você é capaz de responder a tais perguntas? Quais argumentos você utilizaria? De que forma você abordaria essas questões na tentativa de convencer os adolescentes de que esse aprendizado é válido?

Não pode faltar

Introdução

Ao pensarmos na prática esportiva do atletismo, conseguimos notar diversos profissionais envolvidos. Além dos atletas profissionais, temos toda a comissão técnica deles: técnicos, preparadores físicos, nutricionistas esportivos, massagistas, psicólogos esportivos, assessores de imprensa, dirigentes dos clubes etc. Todos eles, com diferentes níveis de detalhamento, precisam ter conhecimento do esporte. Além

disso, outros profissionais podem se beneficiar do conhecimento dessa modalidade, por exemplo: os atletas de outros esportes podem se beneficiar dos conhecimentos do atletismo, transferindo essas informações para outros esportes. Mas como? Jogadores de futebol podem utilizar os movimentos da corrida durante suas partidas, bem como jogadores de basquete podem aproveitar a mecânica dos saltos em suas disputas.

O atletismo também pode ser utilizado com outras finalidades, (diferentes do esporte de rendimento) em diversas outras áreas, como pode ser visto a seguir.

ATLETISMO E EDUCAÇÃO

Figura 4.1 | Relação entre o atletismo e a educação



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/alunos-do-ensino-b%C3%AAsico-corrida-no-parquinho-gm181045461-25589309>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

O caráter educacional do atletismo pode ser observado quando ele é aplicado nas aulas regulares de Educação Física, não apenas quando ele está dentro da escola, pois existem outras práticas com objetivos diferentes (atividades como projetos ou turmas de treinamento que na maioria das vezes valoriza o desempenho e almeja a competição).

Ao pensarmos na Educação Física escolar, um dos grandes pilares de conteúdo é o esporte. Não apenas o esporte de performance, tecnicista, que é possível encontrarmos em clubes e centros de treinamento, mas sim o esporte que foi historicamente construído, que

se expressa como uma manifestação cultural que influencia e pode ser influenciado pelo meio social. Todos esses aspectos relacionados ao esporte fazem parte do conteúdo das aulas regulares.

O atletismo então ganha (ou deveria ganhar) um lugar de destaque dentre outras práticas esportivas por conta de diversas características, como o fato de ser um dos esportes mais antigos e tradicionais de todo o mundo. No entanto, a característica que mais torna essa modalidade diferenciada é o fato de ele ser considerado um esporte de base, pois seus principais movimentos (correr, saltar, lançar) são relativamente simples e inerentes ao repertório motor das pessoas.

Além dessa importante base motora, o atletismo apresenta ainda diversas possibilidades, que podem variar de acordo com a necessidade e/ou objetivo da aula, como ter provas individuais ou em grupo, práticas em diferentes espaços, uso de implementos ou não, diferentes regras, diferentes habilidades socioemocionais envolvidas, níveis de condicionamento físico diferentes, dentre outros. Infelizmente, por muitas vezes, o atletismo é deixado de lado para que alguns outros esportes sejam privilegiados, como o futebol, o vôlei e o basquete.



Pesquise mais

Aproveite este momento e veja o material que a CBAT (Confederação Brasileira de Atletismo) e IAAF (Associação Internacional de Federações de Atletismo) disponibilizaram para iniciação esportiva. Disponível em <<https://www.miniatletismo.com.br/>>. Acesso em: 08 out. 2017.

Atletismo e saúde

Figura 4.2 | Relação entre o atletismo e a saúde



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/staying-active-is-key-to-healthiness-and-happiness-gm544601042-97924829>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

O atletismo também pode ser utilizado pensando-se na saúde. Sabe-se que um dos grandes responsáveis pelos problemas de saúde é o sedentarismo. Sem atividade física regular, problemas como obesidade, pressão elevada e colesterol alto aparecem, além do enfraquecimento de pulmões, coração e músculos em geral.

Outros problemas de saúde atribuídos a fatores psicológicos, como a ansiedade e o estresse, também podem ser combatidos com a prática de atividade física.

O atletismo, principalmente por meio das provas de pedestrianismo, apresenta uma grande saída para esses problemas, pois as provas como as corridas de rua podem ser praticadas individualmente, em qualquer lugar, trajando-se roupas simples. A caminhada é a "porta de entrada" para um estilo de vida ativo.



Assimile

A atividade física, quando bem orientada e praticada da forma correta, só traz benefícios à saúde. Porém, quando é feita de qualquer forma, apenas reproduzindo processos, pode trazer sérios riscos a ela. Além disso, pessoas que estão com algum problema de saúde devem procurar um médico antes de começar a praticar qualquer esporte. Quanto à orientação com relação à atividade física, ela deve ser feita a partir de um profissional de Educação Física.

As provas de corridas nas montanhas e o *cross country* também auxiliam seus praticantes a realizarem uma "higienização mental" em meio à natureza, além de atuarem na profilaxia contra diversos problemas de saúde.

Como já discutido na unidade anterior, esse esporte básico e democrático é recomendado pelas suas possibilidades com diferentes níveis de treinamento e prática, e requer baixo custo de investimento.

ATLETISMO E LAZER.

Figura 4.3 | Relação entre o atletismo e o lazer



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/thousands-of-people-take-part-in-the-color-run-gm598830016-102767159>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

O atletismo pode ser expresso de outra forma: por meio do lazer. O esporte é uma das possíveis ocupações dos que dispõem de tempo livre, de momentos de lazer. Cada vez mais é possível ver pessoas tomando algumas provas do atletismo como hobby, principalmente as corridas de rua: há diversos grupos de caminhadas ou corridas, bem como diversas provas com atrativos para toda a família, em que o principal objetivo é a socialização.



Exemplificando

Existem diversas corridas diferentes pelo mundo todo. Aqui estão os exemplos de algumas internacionais que acontecem no Brasil também:

Corrida Insana (por cima de infláveis). Disponível em <<http://www.corridainsana.com.br/>>. Acesso em: 8 out. 2017.

Corrida Donas da Rua (turma da Mônica – igualdade entre os gêneros). Disponível em <<https://www.corridasturmadamonica.com.br/>>. Acesso em: 8 out. 2017.

The Color Run Dreams (Corrida das Cores). Sem site oficial no Brasil.

Além da prática esportiva, o esporte também pode ser consumido de outras formas – o entretenimento (esporte espetáculo). No caso do atletismo, essas provas são muito consumidas presencialmente e por

meio da internet. Infelizmente, o espaço do atletismo na televisão é ainda muito pequeno em nossa cultura “monoesportista”, voltada ao futebol.

Como forma de lazer, o atletismo ainda encontra vantagens, pois os espaços públicos destinados à população estão cada vez mais sucateados, o que causa a diminuição de opções de outras práticas.

ATLETISMO NO MUNDO CORPORATIVO

Figura 4.4 | Relação entre o atletismo e o mundo corporativo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/pessoas-de-neg%C3%B3cios-na-pista-de-corrida-gm89285817-6191773>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

No mundo corporativo, o atletismo também deixa sua marca. Diversas empresas perceberam essa nova movimentação em torno do pedestrianismo e começaram a direcionar esforços para essa modalidade. Hoje, vemos empresas utilizando principalmente o pedestrianismo para vincular sua marca/imagem, quer seja montando equipes com seus funcionários, quer seja apoiando e patrocinando as provas. Existem empresas que já organizam suas próprias corridas.

Além da área do marketing, a área de RH também costuma se “aproveitar” e utilizar o atletismo como prática motivacional e até como fonte de recrutamento, como por exemplo uma grande empresa de eletrônicos do Brasil que usa a Corrida de Revezamento como uma prática para avaliação de atitudes em grupo durante seu processo seletivo.

Existem também diversas empresas responsáveis por assessoria

esportiva, e muitas delas com foco principal nas corridas. Elas trabalham desde a organização de eventos até o acompanhamento dos treinos de algum atleta.

Não podemos esquecer aqui das empresas públicas e particulares que criaram parcerias com os atletas e com a CBA.



Refleta

Apesar de muitas pessoas terem despertado o prazer pelas corridas de rua, nossa cultura monoesportiva, focada no futebol, continua. Será que é possível reverter esse quadro? Como? Será que mesmo com tanta gente praticando o pedestrianismo, não há espaço para o atletismo na TV?

Sem medo de errar

Exatamente como você previu, no seu primeiro contato com os alunos, ao ouvirem a palavra “atletismo”, muitos “torceram o nariz” e “fizeram cara de poucos amigos”. Facilitando para você, veio lá do fundo da sala uma voz perguntando: “Por que tenho que aprender atletismo se nunca irei utilizá-lo?” Aproveitando esse momento, através dessa oportunidade criada por um aluno, você explicará a eles que além do crescimento cultural (compreender diversas modalidades mundialmente conhecidas que tiveram influência de diversas culturas e tornaram-se influências em outros momentos), ainda será possível o contato com as diversas possibilidades dentro do esporte voltadas também para a educação, a saúde, o lazer e até o meio corporativo.

Avançando na prática

Atletismo na empresa

Descrição da situação-problema

Você, como consultor de Educação Física de uma grande empresa, é chamado pelo diretor de marketing e pelo diretor financeiro para uma reunião. Eles apresentam a você o desejo de investir em um projeto esportivo, mas, para isso, querem que você decida em qual esporte aplicar esses recursos. Dado o fato de eles precisarem da resposta com urgência, você não realiza nenhuma pesquisa com os funcionários e tampouco faz uma pesquisa sobre

o mercado, e responde: atletismo. Agora, você precisa encontrar os argumentos para explicar a eles os motivos dessa escolha. Você consegue convencê-los de que essa é foi uma excelente opção?

Resolução da situação-problema

Você começa a argumentar sobre esse democrático esporte (nível técnico necessário baixo, assim como os custos das instalações e dos equipamentos) e como é abrangente, por oferecer diversas possibilidades de práticas. Continua mostrando que o atletismo pode trazer benefícios para a saúde, possibilidades para o lazer, ferramentas para a educação e ainda auxiliar em algumas questões corporativas.

Faça valer a pena

1. O atletismo também pode ser utilizado com outras finalidades (diferentes do esporte de rendimento), seja na educação, na saúde, no lazer ou em empresas.

Quando é possível perceber o caráter educacional do atletismo na escola?

- a) Nos projetos.
- b) Nas aulas regulares.
- c) Nos jogos escolares.
- d) Nos treinos no horário oposto.
- e) No recreio.

2. O atletismo pode ser expresso de outra forma: por meio do lazer. O esporte é uma das possíveis ocupações daqueles que dispõem de tempo livre, de momentos de lazer. Cada vez mais é possível ver pessoas tomando algumas provas do atletismo como hobby, principalmente as corridas de rua.

- () Praticando a modalidade.
- () Trabalhando na organização.
- () Assistindo uma prova.
- () Competindo em alguma prova.
- () Aprendendo na escola.

Quais dessas opções são possibilidades de lazer com o atletismo? Responda com verdadeiro (V) ou falso (F).

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) F – V – F – V – V.
- b) V – V – V – F – F.
- c) F – F – F – F – F.
- d) F – F – V – F – V.
- e) V – F – V – F – F.

3. Diversas empresas perceberam uma nova movimentação em torno de um novo esporte e começaram a direcionar esforços para essa modalidade. Hoje, vemos empresas vinculando sua marca/imagem ao esporte, quer seja montando equipes com seus funcionários, ou apoiando e patrocinando as provas. Existem empresas que já organizam suas próprias corridas.

Em qual grupo de provas do atletismo os empresários perceberam um aumento de praticantes no Brasil?

- a) Pedestrianismo.
- b) Decatlo.
- c) Saltos.
- d) Arremessos.
- e) Marcha atlética.

Seção 4.2

Paratletismo

Diálogo aberto

Ao substituir a professora Roberta durante sua licença-maternidade, você apresentou aos alunos a modalidade atletismo e suas diversas provas. Na escola, todos estavam começando a se habituar com o novo esporte, já era possível ver em rodas de conversa os alunos comentando nomes de atletas e trocando vídeos de algumas provas de atletismo pelas redes sociais; muitos deles, inclusive, vinham lhe procurar para sanar curiosidades a respeito do esporte.

Depois de poucas semanas, chega um aluno novo na escola. Ao chegar em uma das salas, percebe que ele não se levanta para ir à quadra. Você resolve ir até sua mesa para chamá-lo e ao questioná-lo se irá à aula, o aluno aponta para sua cadeira de rodas e diz que não faz as aulas de Educação Física. Você o convida para ir à quadra e valoriza a presença dele lá. Com muita mágoa, o aluno pergunta se você quer que ele vá à quadra para segurar a corda ou ficar de árbitro vendo os colegas se divertirem.

Nesse momento, você diz a ele que gostaria que ele fizesse a aula, mas não como ajudante. Você diz que pode adaptar a atividade para que ele também possa participar ativamente da aula, como um atleta de atletismo adaptado, por exemplo.

O aluno fica intrigado e faz um monte de perguntas a você: "Como assim adaptar um esporte? Eu, participando de uma atividade sem ser o "cone"? Você disse atleta? Existe atleta que anda de cadeira de rodas? Os outros alunos não vão gostar de fazer um jogo que seja facilitado só por minha causa."

Você, o novo professor desse aluno cadeirante, é capaz de responder a essas perguntas?

INTRODUÇÃO

Como vimos anteriormente, o atletismo é conhecido um esporte democrático, pois possui diferentes provas que podem ser praticadas por pessoas nas mais diversas condições físicas, de todas idades, de qualquer gênero, individual ou coletivamente, com afinidade para diferentes capacidades físicas (atividades que usam a força, a resistência, ou a velocidade). Além disso, há maiores possibilidades de regras, equipamentos e instalações. Da mesma forma que em outros esportes, o atletismo não poderia deixar de realizar adaptações para as pessoas que possuem alguma deficiência, seja ela física, intelectual ou visual.

Existem diversas modalidades no atletismo adaptado, mas iremos direcionar nossos esforços para as modalidades abordadas nos jogos paralímpicos de verão.

No Brasil, o órgão responsável pelo atletismo paralímpico, também conhecido como paratletismo, é o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Desde 1995, o CPB busca promover o desenvolvimento do esporte de alto rendimento às pessoas com deficiência no nosso país. É a entidade que representa o país perante o Comitê Paralímpico Internacional (IPC), fundado 1989, com a visão de "permitir aos paratletas alcançarem a experiência esportiva, inspirando e excitando o mundo". (IPC, 2017, s/p).



Pesquise mais

Aproveite para saber um pouco mais sobre o – CPB e ficar atualizado com relação às notícias do atletismo paralímpico do Brasil através do link indicado. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/>>. Acesso em: 13 out. 2017.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DO ATLETISMO PARALÍMPICO

O atletismo paralímpico é praticado por atletas (homens e mulheres) com deficiência física, visual ou intelectual. São disputadas provas de corridas, saltos e arremesso/lançamentos com o diferencial de serem em grupos divididos conforme o grau de deficiência apresentado na classificação funcional. Devido a essa regra, temos diversas provas dos 100 m, por exemplo, em diversas categorias.

A classificação funcional apresenta parâmetros para organizar os competidores em grupos mais homogêneos, por exemplo, deixando um atleta cadeirante numa categoria diferente a de um atleta andante, que, por sua vez, compete numa categoria diferente daquela de um atleta com deficiência visual.

A maioria das categorias são marcadas com mais de uma numeração, por exemplo: de 11 a 13 – quer dizer que dentro dessa categoria ainda podem existir mais outras subcategorias (nesse caso, existem três).

Existem as provas de pista, que são divididas em três categorias: corridas, revezamento e maratona. Podem também ser divididas em provas de velocidade, meio-fundo e fundo. São conhecidas como a Classe “T” – a letra é advinda da palavra *track*, que significa pista, em inglês.

Também existem as provas de campo: arremesso de peso, lançamentos de disco e dardo, além dos saltos em altura, distância e triplo. Essas provas são conhecidas como a Classe “F” – a letra é advinda da palavra *field*, que significa campo, em inglês.

Portanto, na classificação funcional, primeiro vem uma das duas letras, “T” ou “F”, seguida de um par de números, referente à deficiência apresentada e seu grau de comprometimento, como podemos ver nos quadros 4.1 e 4.2.

Quadro 4.1 | Quadro de classificação funcional para provas de pista

Provas de pista (velocidade, meio-fundo e fundo)		
Classe “T” - Pista (“Track”)	T11 - T13	Deficientes visuais
	T20	Deficientes intelectuais
	T31 - T34	Paralisados cerebrais (cadeirantes)
	T35 - T38	Paralisados cerebrais (andantes)
	T42 - T44	Amputados ou deficiências nos membros inferiores
	T45 - T46	Amputados ou com deficiências nos membros superiores
	T51 - T54	Cadeirantes (sequelas de poliomielite, lesões medulares e amputações)

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4.2 | Quadro de classificação funcional para provas de campo

Provas de campo (saltos, arremessos e lançamentos)		
Classe "F" - Campo (Field)	F11 - F13	Deficientes visuais
	F20	Deficientes intelectuais
	F31 - F34	Paralisados cerebrais (cadeirantes)
	F35 - F38	Paralisados cerebrais (andantes)
	F40 - F41	Anões
	F45 - F46	Amputados ou com deficiências nos membros superiores
	F51 - F58	Cadeirantes (sequelas de poliomielite, lesões medulares e amputações)

Fonte: elaborado pelo autor.

Conforme a necessidade do atleta, é permitido o uso de equipamentos que o auxiliem, como a cadeira de rodas e as próteses. No entanto, todos devem seguir as recomendações do Comitê Paralímpico Internacional, bem como o uso de cordões de ligação, de sinais sonoros e até do guia, em determinados casos.

Dessa forma, as subdivisões ficariam assim: T11 – usa-se um cordão de ligação junto ao atleta-guia na corrida, e no salto em distância usa-se um chamador; T12 – o atleta-guia e o chamador tornam-se opcionais; e T13 – o atleta não pode ter o auxílio do atleta-guia e nem do chamador.

CORRIDAS PARALÍMPICAS

Figura 4.5 | Corredor de paratletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/in%C3%ADcio-explosivo-de-atleta-com-amputado-grm526722076-92640573>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

Nas corridas de paratletismo, os percursos percorridos são os de velocidade: 100 m, 200 m e 400 m; de meio-fundo: 800 m e 1.500 m e de fundo: 5.000 m. As adaptações realizadas durante as provas (como as próteses para os amputados, as cadeiras de rodas específicas de corrida para os cadeirantes e os guias para os deficientes visuais) são realizadas de acordo com a necessidade apresentada pelo atleta.

Nas provas de revezamento, são disputadas as de 4 x 100 m e 4 x 400 m. Cujas diferenças ficam por conta dos cadeirantes, que não precisam passar e receber o bastão, pois a troca de atletas já é considerada apenas com o toque das mãos.

A única prova que não é realizada no estádio e sim pelas ruas da cidade é a maratona. Sua distância permite também as adaptações feitas nas outras provas, como uso de prótese, cadeira de rodas e guia.

As corridas com barreira e com obstáculos não entram no programa de esportes paralímpicos.



Assimile

Todas as corridas rasas – que não possuem obstáculo e são feitas na pista – podem ser adaptadas no paratletismo, diferentemente das corridas com obstáculos e com barreiras.

SALTOS PARALÍMPICOS

Figura 4.6 | Saltador de paratletismo



Fonte: <<https://goo.gl/psgBUP>>. Acesso em: 13 out. 2017.

No salto em distância, são realizadas três tentativas para ver qual atleta salta mais longe na caixa de areia após a corrida de 40 m. Nas provas de salto em altura, os atletas têm o mesmo número de tentativas, mas o objetivo é ultrapassar o sarrafo horizontal apoiado sobre dois suportes.

Alguns atletas com deficiência visual usam o chamador para saberem sua localização em relação à pista de corrida para impulsão.

Os saltos, triplo e com vara, não entram no programa de esportes paralímpicos.



Exemplificando

Durante as competições, todos os atletas deficientes visuais usam uma venda para deixar todos em condições iguais, uma vez que alguns atletas possuem visão parcial ou enxergam vultos.

LANÇAMENTOS E ARREMESSOS PARALÍMPICOS

Figura 4.7 | Lançadora de paratletismo



Fonte: <<https://www.iStockphoto.com/br/foto/parap%C3%A9glio-exerc%C3%ADcio-dardo-em-cadeira-de-rodas-gm157590034-12811834>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

Os discos que pesam de 0,75 kg a 2 kg e os dardos de 500 g e 800 g são os implementos utilizados nas provas de lançamento. Não há prova de lançamento de martelo no paratletismo.

Nas provas de arremesso, além da tradicional esfera metálica, que pesa entre 2 kg e 7,26 kg, os atletas também lançam as maçãs (também chamadas de *club* ou bastão, com 40 cm cada e semelhantes às maçãs da ginástica artística), com o objetivo de jogá-las o mais longe possível. O arremesso da maçã é realizado de costas e por cima da cabeça. É uma prova que não é considerada adaptada, pois não há sua versão no atletismo.



Refleta

Se existe uma prova que é feita somente no paratletismo (lançamento de maçã), por que não adaptá-la ao atletismo, fazendo então o caminho contrário?

Sem medo de errar

Ao chegar na quadra, você reúne todos alunos, começa um bate-papo sobre o esporte adaptado e percebe que todo o grupo fica interessado. Após algumas explicações, você sugere aos alunos que façam uma prática de arremesso de peso em cadeira de rodas. Todos os alunos, "andantes" ficam sentados numa cadeira normal e o cadeirante em sua cadeira de rodas, todos na linha de fundo da quadra. O objetivo é ver quem consegue lançar uma *medicine-ball* o mais longe possível. Nesta atividade, o aluno cadeirante fica entre os melhores e, ao final, todos estão empolgados com o novo conhecimento, principalmente o aluno que sempre vinha sendo desprezado nas aulas de Educação Física até então. Você então conversa com eles sobre o paratletismo, sobre o equilíbrio que se busca na classificação funcional e como são as provas. Fala também sobre alguns atletas famosos com deficiência visual ou física e sobre a adaptação de diversos esportes para que todos possam praticá-los.

Avançando na prática

Um atleta diferente

Descrição da situação-problema

No clube de corridas onde você é o treinador responsável, apareceu um aluno deficiente visual perguntando se pode entrar e começar a treinar na sua equipe. Você diz a ele que precisa conversar com os integrantes sobre a entrada de qualquer pessoa no grupo. Logo, pede que ele retorne no dia seguinte. Ao informar o grupo da solicitação de entrada de um novo integrante, sendo ele deficiente visual, diversos colegas o questionam sobre como ele poderá fazer parte da equipe. Como ele fará os treinos?

Resolução da situação-problema

Você explica ao interessado que, devido às limitações dele, a única diferença estaria no fato de seus parceiros de treino terem de lhe dar informações mais detalhadas a respeito dos exercícios. Você diz também que um recurso que vocês podem utilizar é o toque, e sugere que os atletas mais experientes realizem um rodízio para desempenharem o papel de guia, informando que, para guiar, é preciso ritmo e “sintonia” na corrida com o aluno guiado.

Faça valer a pena

1. No Brasil, o órgão responsável pelo atletismo paralímpico (também conhecido como paratletismo) foi fundado em 1995 e, desde então, vem buscando promover o desenvolvimento do esporte de alto rendimento para pessoas com deficiência em nosso país.

Qual é o nome do órgão responsável pelo atletismo paralímpico no Brasil?

- a) CPB - Comitê Paralímpico Brasileiro.
- b) ABAP - Associação Brasileira de Atletismo Paralímpico.
- c) CBAt - Confederação Brasileira de Atletismo.
- d) IPC - Comitê Paralímpico Internacional.
- e) COB - Comitê Olímpico Brasileiro.

2. A classificação funcional apresenta parâmetros para organizar os competidores em grupos mais homogêneos, por exemplo, deixando um atleta cadeirante numa categoria diferente daquela de um atleta andante, que, por sua vez, compete numa categoria diferente daquela de um atleta com deficiência visual. Na classificação funcional, o que significam as letras "T" e "F"?

- a) Corrida e arremesso.
- b) Pista e campo.
- c) Visual e físico.
- d) Maior comprometimento e menor comprometimento.
- e) Maior capacidade e menor capacidade.

3. O atletismo paralímpico é praticado por atletas (homens e mulheres) com deficiência física, visual ou intelectual. São disputadas provas de corridas, saltos e arremesso/lançamentos com a diferença de serem realizadas em grupos divididos conforme o grau de deficiência apresentado na classificação funcional.

Qual das provas a seguir pertencem ao atletismo paralímpico? Marque verdadeiro (V) ou falso (F):

- () maratona.
- () Salto em distância.
- () Corrida de revezamento.
- () Salto com vara.
- () Corrida com obstáculo.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a ordem correta:

- a) F - V - V - V - F.
- b) F - V - F - V - F.
- c) V - V - V - F - F.
- d) V - F - F - F - V.
- e) V - F - V - F - V.

Seção 4.3

Competições e eventos

Diálogo aberto

Olá, aluno!

Provavelmente você já teve oportunidade de assistir a uma competição esportiva, seja um campeonato de futebol pela televisão ou um torneio escolar de queimada entre dois times da sala. O atletismo, por exemplo, costuma ser visto apenas durante os jogos olímpicos. Mas será que você já parou para pensar como é feita essa organização? Vamos aproveitar esta seção para conversarmos um pouco sobre algumas características da organização de eventos esportivos, com o foco no atletismo.

Lembrando do contexto gerador de aprendizagem, após sua chegada na escola, você conseguiu mostrar aos alunos as principais provas do atletismo, além de outras possibilidades referentes a essa modalidade. Você mostrou a eles o uso do atletismo na educação, na saúde, no lazer e em empresas. Você oportunizou, ainda, a inclusão de um aluno cadeirante no esporte por meio do atletismo paralímpico.

Seu amigo, Hugo, pede sua ajuda para organizar uma atividade especial com os alunos na escola durante a semana da criança, também conhecida pelos alunos como a “semana da primavera” ou “semana do saco-cheio”. Após se reunir e debater com seus alunos, você informa para Hugo que a atividade escolhida será um torneio de atletismo. Hugo gosta da ideia e pede que você monte uma comissão de alunos para ajudá-lo na organização do evento. Você reúne todos os alunos formandos Ensino Médio, confirma o evento e anuncia a formação da comissão. Nesse momento, um aluno pede a palavra e diz que acredita que muitos querem ajudar, mas não sabem como. Como se organiza um evento? Quais características e processos devem ser levados em conta?

Você consegue responder às diversas perguntas dos alunos e

subsidiá-los com as informações necessárias para que eles se saiam bem na organização do evento?

Bom estudo!

Não pode faltar

Introdução

Diversos eventos são organizados com diferentes características, como eventos culturais (uma peça de teatro na escola ou um show musical em um estádio), sociais (uma festa de aniversário ou a inauguração de uma praça pública), religiosos (quermesse ou cerimônia de casamento), políticos (plenárias para lançamento de candidatos ou comícios), esportivos (carteado valendo a “louça” ou uma copa do mundo de futebol), dentre outros.

Assim como os outros eventos, os esportivos podem ser divididos de acordo com seu porte, podendo ser uma simples disputa de corrida pra ver quem chega primeiro até um megaevento esportivo, como a Olimpíada. Independentemente do porte, é necessário organizá-lo. É claro que, dependendo do porte, a dificuldade na organização muda e a quantidade de recursos (humanos e financeiros) também é diferente.

Os eventos esportivos devem ser bem planejados para que sejam minimizadas as possibilidades de falhas e para que a equipe responsável possa acompanhar o desenvolvimento do evento e auxiliar em possíveis imprevistos.

Num primeiro momento, devemos pensar nos objetivos do evento e em qual será seu público consumidor. Precisamos saber o que será realizado e para quem. Sabendo disso é que começamos a traçar e planejar o “como”, que são os procedimentos.



Assimile

Ao planejarmos um evento esportivo, é importante fazermos estas três perguntas:

“**O quê?**” – Objetivo e descrição do evento.

“**Para quem?**” – Público alvo do evento (participantes e espectadores).

“**Como?**” – Procedimentos para realização do evento.

Sistemas de confronto no atletismo

Figura 4.8 | Sistema de confronto no atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/mulheres-atletas-em-p%C3%A9-no-est%C3%A1dio-ol%C3%ADmpico-no-rio-de-janeiro-gm490425706-75198313>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

A maioria dos eventos esportivos tem como atração principal uma disputa esportiva entre atletas (sejam eles profissionais ou não).

No caso das corridas de velocidade, são realizadas disputas em séries (também conhecidas como baterias), pois a pista só possui oito raias. O ideal é que os atletas sejam divididos da maneira mais similar possível, para que não haja baterias desproporcionais, mas que na corrida final, haja oito atletas na disputa. Deve haver um tempo de recuperação entre baterias de fases diferentes. Quando não for possível colocar o melhor (ou os dois melhores) de cada bateria na final, pode-se classificar os melhores tempos.



Exemplificando

Se houver, por exemplo, 56 atletas disputando os 100 m, a divisão pode ser a seguinte: sete baterias com oito atletas cada, com o campeão de cada uma delas passando para a corrida final. Além dos sete primeiros classificados das baterias anteriores, há o oitavo corredor, que pode ser o atleta que fez o melhor tempo, além dos outros sete, sendo chamado, então, de "o melhor dos segundos lugares". Uma outra alternativa é a de realizar outra bateria com os sete atletas que ficaram em 2º lugar, também conhecida como "repescagem" ou "segunda vida" ("segunda chance"), embora isso seja pouco utilizado por conta do tempo (isso cria uma fase a mais). Porém, nas competições em que não há marcação de tempo individual, isso se faz necessário.

Nas provas oficiais até 400 m é utilizada a Tabela 4.1. (Existe uma tabela semelhante a esta para cada prova de corrida do atletismo nas regras oficiais).

Tabela 4.1 | Número de séries de acordo com a quantidade de participantes

Participantes inscritos	1ª Fase de qualificação		
	Séries	Colocação	Tempo
9-16	2	3	2
17-24	3	2	2
25-32	4	3	2
33-40	5	4	4
41-48	6	3	6
49-56	7	3	3
57-64	8	3	8

Fonte: adaptado de CBAAt (2017).

Foi adaptada uma tabela reduzida apenas para entendermos como utilizá-la. É bem simples, vamos exemplificar dessa forma: irão correr 18 pessoas. De acordo com a segunda linha da tabela, serão realizadas três séries (baterias). Serão classificadas as duas primeiras posições de cada série (somando seis atletas), e as outras duas vagas restantes serão completadas pelos atletas que alcançarem os próximos dois menores tempos.

Nas corridas de meio-fundo, no caso da prova de 800 m, também correm oito atletas (com a raia desbalizada após a primeira curva) e, na prova de 1500 m, correm 12 atletas (com o desbalizamento acontecendo após a largada). Nas provas de fundo, 5.000 m. são 12 atletas saindo sem raia e nos 10.000 m. são de 12 a 20 atletas.

Nos saltos verticais (em altura e com vara), o competidor tem direito a três tentativas para conseguir ultrapassar a barra; conseguindo, ganha três novas chances para tentar novamente, porém numa altura superior. Caso não consiga, é eliminado. Já nos saltos horizontais (em distância e triplo), o atleta tem direito a três tentativas na fase de classificação. Os oito primeiros colocados disputam a final (mais três saltos para decidir o vencedor). Caso haja até oito competidores disputando a prova, todos têm seis tentativas, e essa primeira fase já é considerada a final.

Em todos os lançamentos (dardo, disco e martelo) e no arremesso (peso), cada atleta pode realizar três lançamentos/arremessos na primeira fase (classificação). Os oito melhores classificados lançam/

arremessam em mais três oportunidades nessa fase final para verificar quem será o vencedor. Caso haja até oito participantes, cada atleta já arremessa seis vezes em fase única.

Nas provas de pedestrianismo, por serem provas realizadas na rua, dão largada à prova milhares de pessoas ao mesmo tempo. Pode, em alguns casos, sair um grupo de “elite” um pouco à frente dos outros.

Esses são os sistemas de disputas das provas oficiais. Porém, nada impede que, de acordo com os objetivos do evento, as regras sejam modificadas, por exemplo: em um evento que conta com muitos participantes e pouco tempo, pode-se diminuir o número de arremessos, ou num festival da modalidade que vise à participação dos atletas, podem ser feitas diversas baterias com vários vencedores, sem que haja uma única final.

Projetos esportivos em atletismo

Figura 4.9 | Projetos esportivos em atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/tempo-para-vencer-gm663342150-120726407>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

Existem diversos projetos esportivos de atletismo organizados por profissionais, comunidades, poder público, privado e terceiro setor. O atletismo pode ser encontrado em diversos projetos esportivos sociais, em organizações não governamentais (ONGs), como a Associação Esporte Solidário (AESFUN), em São Paulo, com o projeto “Corrida para o futuro”;

a ONG Pró Visão, em Campinas-SP, com o projeto de atletismo para pessoas com deficiência visual; o Instituto Vanderlei Cordeiro de Lima, em Campinas-SP, com atletismo para jovens carentes de oito a 18 anos; dentre outros inúmeros projetos de ONGs espalhadas por todo o Brasil.

Também é possível termos projetos privados geridos pela CBAAt e com patrocínio de empresa particular, como o Programa Nacional CAIXA de Apoio a Atletas de Alto Nível, a Jovens Talentos, a Treinadores e a Corredores de Elite.

Outros projetos que abordam o atletismo, embora não sejam exclusivamente dessa modalidade, são os projetos do Ministério do Esporte, como o Bolsa Atleta, o Segundo Tempo, o Atleta na Escola, o Esporte da Escola, dentre outros.



Pesquise mais

Se você tem interesse em elaborar um projeto ou apenas conhecer o procedimento, o Ministério do Esporte disponibilizou em seu site um interessante roteiro para elaboração de projetos esportivos sociais, que ,apesar de ser para a elaboração de editais antigos, ainda vale a pena conferir. Disponível em: <<https://goo.gl/bXfNd5>>. Acesso em: 21 set. 2017.

Eventos oficiais do atletismo

Figura 4.10 | Principais eventos organizados pela CBAAt



Fonte: <<http://www.cbata.org.br/>>. Acesso em: 21 set. 2017.

A CBAAt, órgão responsável pelo atletismo no Brasil, organiza diversos eventos na modalidade. Existem aqueles com as principais provas do atletismo (como o campeonato brasileiro, por exemplo) e eventos apenas com provas específicas (como a Copa Brasil de Marcha

Atlética). Além de organizar, a Confederação também apoia e auxilia outros eventos por todo o Brasil.

Dentre os principais eventos da CBAAt, podemos destacar:

Troféu Brasil Caixa de Atletismo – foi criado em 1945 pelo Governo do Estado de São Paulo, mas, desde 2001, tem a CAIXA como patrocinador oficial. É considerada a principal competição da modalidade no país, com a participação de mais de cem equipes (destaque para as equipes Funilense, com dez títulos, e BM&F & Bovespa, com 12 títulos) e com quase 1.000 atletas (dentre os principais participantes ao longo dos anos, destacam-se: Adhemar Ferreira da Silva, Nelson Prudêncio, João Carlos de Oliveira, Joaquim Cruz, Robson Caetano da Silva, Vanderlei Cordeiro de Lima, Maurren Maggi, Fabiana Murer, Zequinha Barbosa, Jadel Gregório e muitos outros).

Grande Prêmio Brasil Caixa de Atletismo – instituído em 1985, mas fazendo parte do Circuito Mundial IAAF desde 1990, é o maior evento do atletismo latino-americano. O evento já contou com a participação de grandes nomes do esporte mundial, como Carl Lewis, Michael Johnson, Javier Sotomayor, Mike Powell, Sergei Bubka e muitos outros. Foi nesse evento, em 2007, que Jadel Gregório saltou 17,90m e superou o histórico recorde de João do Pulo de 17,89m, que vigorava havia 32 anos.

Com a finalidade de identificar o potencial atlético das entidades e selecionar os melhores atletas para a participação em eventos nacionais e internacionais, a CBAAt. promove os campeonatos brasileiros nas categorias Sub 16, Sub 18 e Sub 23. Além disso, a CBAAt organiza eventos de provas específicas do atletismo, como é o caso da Copa Brasil CAIXA de Marcha Atlética e da Copa Brasil CAIXA de *Cross Country*.

Mesmo não sendo a organizadora, a CBAAt adiciona em seu calendário os principais eventos esportivos internacionais, no qual a representatividade brasileira se faz presente: Jogos Pan-Americanos, Jogos Olímpicos de Verão (ambos a cada quatro anos) e Jogos Mundiais (a cada dois anos).

Dentre as dezenas de corridas de rua oficiais, podemos destacar: a Corrida de Reis (Cuiabá, MT), a Maratona e Meia Maratona Internacional

de São Paulo (SP), a Maratona e Meia Maratona do Rio de Janeiro (RJ), as Dez Milhas Garoto (Vila Velha, ES), a Volta Internacional da Pampulha (Belo Horizonte, MG) e a Corrida Internacional de São Silvestre (São Paulo, SP).

Organização de eventos de atletismo

Figura 4.11 | Organizando eventos de atletismo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/executando-o-treinador-gm663351220-120726425>>. Acesso em: 1 dez. 2017.

Um evento esportivo, assim como qualquer outro evento, independentemente do tamanho, segue algumas fases: planejamento, execução e avaliação (Figura 4.12). Podemos considerar que evento é um fato ou acontecimento em que pessoas se reúnem com os mesmos objetivos, havendo interação entre as pessoas.

Podemos considerar que o evento esportivo tem algumas características próprias, como o fato de ser um serviço que oferece experiências subjetivas e é difícil de ser medido. É intangível, inseparável, variável, duradouro e excitável. (CORREIA, 2001).

Entre os principais exemplos de eventos esportivos no atletismo temos as corridas de rua, as competições e os festivais das principais provas do esporte, bem como seus desafios.

Figura 4.12 | Fases da organização de evento esportivo



Fonte: elaborada pelo autor.

A fase de planejamento ocorre quando traçamos as metas e elaboramos o “passo a passo” do evento, desde a caracterização e o escopo do evento, passando pela gestão dos recursos humanos e contatos com a rede de parcerias, até a gestão dos recursos materiais e financeiros.

Na fase de execução temos o evento em si, lembrando que imprevistos podem acontecer, mas, se a fase de planejamento e de execução forem bem feitas, esses problemas serão fácil e rapidamente resolvidos, deixando poucas “marcas”.

A fase de avaliação serve como um exercício para ser feito logo após o encerramento do evento, quando os fatos e as ideias ainda estão “frescos” na memória, e serve como o primeiro ponto de observação para a realização do próximo evento.



Refleta

Ao caracterizar o evento, seus objetivos e o público alvo dizem muito sobre o tipo de evento que será organizado. Por exemplo: na gestão de um evento para alunos de uma determinada escola, cujo objetivo é a participação, pode-se fazer um festival com regras mais maleáveis e sem muita importância para os vencedores individuais ou uma competição com regras mais rígidas e entrega final de premiação aos melhores?

Sem medo de errar

Ao se reunir com seus alunos para montar uma comissão de organização do torneio de atletismo, algumas dúvidas surgem, pois os alunos querem saber como organizar um evento esportivo. Você

mostra à sala as três fases da organização: planejamento, execução e avaliação; esclarece que a fase de avaliação será feita em uma aula sua após o evento, com a presença de todos os participantes, criando oportunidades para pessoas que vão “trabalhar” no dia do evento e outras que vão participar do planejamento; aproveita o momento e diz que, para começar o planejamento, deve-se primeiro pensar em “o que” e “para quem”, para só então pensar no “como”; essa caracterização inicial ajuda a pensar nos processos.

Alguns alunos se interessaram em participar da comissão de organização e se dividiram no que eles chamaram de “equipe de planejamento” e “equipe de execução”, enquanto outros preferiram participar do evento competindo ou apenas como expectadores.

Avançando na prática

Consultoria esportiva em evento

Descrição da situação-problema

Uma grande empresa do ramo alimentício está contratando profissionais de Educação Física para organizar um evento esportivo no final de ano, mas não tem ideia “do que” fazer e nem “como” fazer. Por isso, a seleção deste consultor esportivo será baseada na proposta de projeto que será apresentada ao responsável da empresa. Você é capaz de apresentar uma proposta rapidamente na frente do gestor da empresa, de modo que ele a aprove e você seja contratado para esse serviço, superando seus concorrentes?

Resolução da situação-problema

Você explica ao gestor a importância de cumprir as fases de planejamento, execução e avaliação do evento esportivo, mostrando a ele que, com base no objetivo de socialização e confraternização, não deve ser criado um evento com foco na vitória, mas sim na participação de todos. Por isso, o evento será um festival. Como o evento é para o público que trabalha na empresa e seus familiares, logo, muito heterogêneo, isso fará do atletismo sua base de planejamento, por ser um esporte básico, considerado democrático e que atende

pessoas de todas as idades e de níveis de condicionamento diferentes. Antes mesmo de começar a sugerir o local e as atividades a serem realizadas, o gestor confirma que você foi o escolhido para a função, por ter “captado” exatamente o que a empresa queria e precisava.

Faça valer a pena

1. Hoje em dia, diversos projetos esportivos estão funcionando por todo o nosso país e tendo o atletismo como a principal atividade. Leia atentamente as opções:

I – profissionais e comunidades;

II – poder público e privado;

III – terceiro setor.

Assinale a alternativa que apresente as afirmações corretas:

- a) Apenas a alternativa I está correta.
- b) Somente as alternativas I e II estão corretas.
- c) As alternativas I, II e III estão corretas.
- d) Somente as alternativas II e III estão corretas.
- e) Apenas a alternativa III está correta.

2. Podemos considerar que evento é um fato ou acontecimento no qual pessoas se reúnem com os mesmos objetivos, em que há interação entre as pessoas. Um evento esportivo, assim como qualquer outro evento, independentemente do tamanho, segue algumas fases.

Qual é a ordem correta das três fases de organização do evento esportivo?

- a) Execução – avaliação – planejamento.
- b) Avaliação – planejamento – execução.
- c) Execução – planejamento – avaliação.
- d) Avaliação – execução – planejamento.
- e) Planejamento – execução – avaliação.

3. Podemos considerar que o evento _____ tem algumas características próprias, como o fato de ser um serviço que oferece experiências subjetivas e é, _____ de ser medido. É _____, inseparável, variável, duradouro e excitável. Qual alternativa completa corretamente as lacunas?

- a) cultural – fácil – intangível.
- b) esportivo – difícil – intangível.
- c) social – difícil – tangível.
- d) esportivo – fácil – tangível.
- e) educativo – difícil – intangível.

Referências

ALLEN, J. **Organização e gestão de eventos**. Tradução de Marise Philbois Toledo. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO - CPB. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/>>. Acesso em: 13 out. 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo**: regras oficiais de competição 2016-2017. São Paulo: Phorte, 2017.

_____. **A CBAt**, 2011. Disponível em: <<http://www.cbata.org.br/acbat/>>. Acesso em: 28 ago. 2017.

CORREIA, A. et al. **Seminário Internacional: Gestão de Eventos Desportivos**. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa, 2001.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de corrida de rua**: uma abordagem fisiológica e metodológica. São Paulo: Phorte, 2010.

GARCIA, R. P. **O ensino do atletismo**: as corridas, os saltos e os lançamentos. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1993.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE - IPC [Comitê Paralímpico Internacional]. Disponível em: <<https://www.paralympic.org/>>. Acesso em: 14 out. 2017.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do ensino do atletismo**: Corre! Salta! Lança! Santa Fé: C.R.D., 2002.

NETTO, R. S.; PIMENTEL, G. G. de A. **O Ensino do atletismo nas aulas de Educação Física**. Curitiba: SEED/PR, 2009.

SEDORKO, C. M.; DISTEFANO, F. O atletismo no contexto escolar: possibilidades didáticas no 2º ciclo do Ensino Fundamental. **EFDeportes Revista Digital**, Buenos Aires, ano 16, n. 165, fev. 2012.

ISBN 978-85-522-0326-1



9 788552 203261 >