

TÉCNICA DAS CORRIDAS COM BARREIRAS

Antes de mais nada podemos dizer que as corridas com barreiras são provas de velocidade rasa porque, muito embora o barreirista se depara com uma série de barreiras colocadas à sua frente no trajeto de sua corrida, ele procura franquear esses obstáculos sem a mínima perda da velocidade e também observar o seu centro de gravidade em linha paralela com o solo, mesmo no momento de executar a passagem sobre a barreira.

Esse tipo de corrida é constituído de provas cujas distâncias sejam de 100 a 400 m, nas quais o corredor deve ultrapassar um total de 10 barreiras em qualquer dessas provas, independente da distância. Portanto, o número de barreiras é o mesmo para todas as provas variando apenas a distância a ser percorrida e o intervalo existente entre as barreiras, bem como a distância entre a linha de partida até a primeira barreira e da última barreira à linha de chegada. Todas as medidas mencionadas aqui estão contidas no quadro abaixo.

Distância da prova	Altura das Barreiras	Dist. da linha saída à 1ª barreira	Distância entre as barreiras	Dist. última bar. à linha chegada
Masculino 110m	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Masculino 400m	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Feminino 100m	0,840 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
Feminino 400 m	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Apesar da variedade existente entre as distâncias dessas provas, as técnicas para o seu desenvolvimento são muito semelhantes no que diz respeito à ação da corrida, aos gestos realizados pelo corredor e as fases de que se compõem.

FASES DA CORRIDA

Todas as provas de corridas com barreiras apresentam comum quatro fases, a saber:

- a) A saída.
- b) Da saída ao ataque à primeira barreira.
- c) Entre as barreiras.
- d) Da última barreira à chegada.

a) A primeira fase diz respeito à saída. Esta é muito parecida com aquela utilizada nas provas decorridas rasas, sendo necessárias apenas algumas adaptações ou pequenas mudanças de características, com o

intuito de facilitar o ataque à primeira barreira. Esses detalhes serão vistos no momento em que estivermos estudando cada uma das provas em particular.

b) Ao sair do bloco de partida para dar início à corrida, o barreirista precisa vencer um determinado trecho antes de chegar à primeira barreira. Este espaço varia de acordo com a distância da prova na qual o corredor é especialista, havendo nesta fase uma característica particular.

c) Todas as barreiras estão dispostas uniformemente dentro da raia, com um espaço idêntico entre dez barreiras. De acordo com a distância da corrida, esse espaço sofre uma variação; por este motivo, é preciso realizar um determinado número de passadas para cobrir a distância de separação entre as barreiras; sendo assim, é muito importante que seja mantido o ritmo da corrida até o seu final, para que se torne possível realizar sempre o mesmo número de passadas entre as barreiras.

d) Ao passar pela décima e última barreira, ainda resta ao corredor um trecho a ser vendido. Esse trecho também é variável conforme a prova que se pratica. Mas a característica comum e principal desta fase é a manutenção da velocidade inicial da corrida, da mesma forma como faz um corredor de provas de corridas rasas.

Antes de fazermos qualquer comentário sobre a técnica de franquear a barreira, é preciso lembrar que se deve passar pela barreira e não saltar sobre ela. Além disso, deve-se levar em consideração certas regras gerais, a saber:

- Abordar a barreira sem diminuir a velocidade;
- Permanecer em suspensão sobre a barreira o menor tempo possível ao fazer a passagem, mediante uma elevação mínima da pélvis;
- Após a passagem, colocar-se na melhor posição para dar continuidade à corrida, sem qualquer tipo de prejuízo.

Tomando por base essas regras, podemos concluir que é praticamente impossível obter êxitos nas corridas com barreiras sem as qualidades de base de uma velocidade, aliadas à melhor técnica de passagem, que é aquela na qual o barreirista consegue recuperar rapidamente o contato com o solo em posição correta, segundo um ritmo adaptado à corrida. Por isso, o franqueamento da barreira nada mais é do que uma modificação da passada. Se, ao contrário, a barreira for saltada em vez de passada, haverá um bloqueio, com conseqüente interrupção da corrida; é por isso que se dá grande importância ao preparo físico específico sem esquecer de cuidar na mesma proporção da técnica correta para a passagem da barreira, sobre a qual faremos a seguir considerações indispensáveis.

COMO SE FAZ A PASSAGEM SOBRE A BARREIRA?

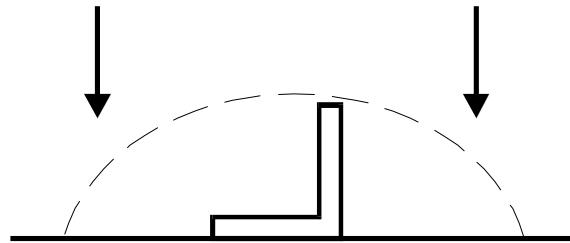
A forma correta de se passar o obstáculo, principalmente as barreiras altas (1,06 m), é quase idêntica aos movimentos básicos de uma corrida rápida. Tanto nas corridas com barreiras como nas de velocidades rasas, a rapidez se deriva de um contato devidamente equilibrado dos pés contra o solo de forma que, a cada novo contato com o

chão, após a passagem sobre a barreira, há um controle no equilíbrio da ação, sendo melhor então a forma na qual se permanece o menor tempo com o corpo no ar.

Detalhes da forma correta, tais como o ângulo no momento em que ele começa a deixar o chão para iniciar o ataque a barreira, a inclinação do corpo à frente sobre o obstáculo, a rapidez com que a perna de ataque se dirige ao solo após a passagem e finalmente a posição correta da perna traseira (perna de passagem), jamais podem ser esquecidos.

É de grande importância que todos os procedimentos usados para a passagem da barreira tenham uma ação contínua, da seguinte maneira:

a) Ponto de impulsão para início da passagem, o corpo do barreirista descreve uma trajetória parabólica, cujo ponto mais alto se dá antes da barreira, isto porque o ponto de impulso, que varia de acordo com a estatura, soltura, mobilidade e velocidade do corredor está mais distanciado da barreira do que o ponto de abordagem no solo após a passagem (fig. 5.1);



b) Passagem da barreira:

- **Perna de ataque (a que vai à frente):** inicia a passagem da barreira no momento em que é lançada contra a barreira, ligeiramente flexionada, para em seguida se estender quando estiver sobre a barreira; quando o centro de gravidade do corredor ultrapassar a mesma e já estiver na fase descendente da parábola descrita pela passagem, esta perna procura descer rapidamente em direção ao solo, buscando a recuperação;

- **Perna de passagem (a de trás):** ao deixar o solo, flexiona-se, elevando-se horizontalmente para a lateral e deslizando no ar, acompanhando a trajetória aérea do corpo; após a passada do centro de gravidade pela barreira e a colocação bastante rápida da perna de ataque em contato com o solo, a perna de passagem começa a se dirigir para a frente através de um movimento do joelho para cima e para a frente, a fim de ampliar a primeira passada a ser dada após o franqueamento do obstáculo para que ela seja da mesma amplitude das seguintes;

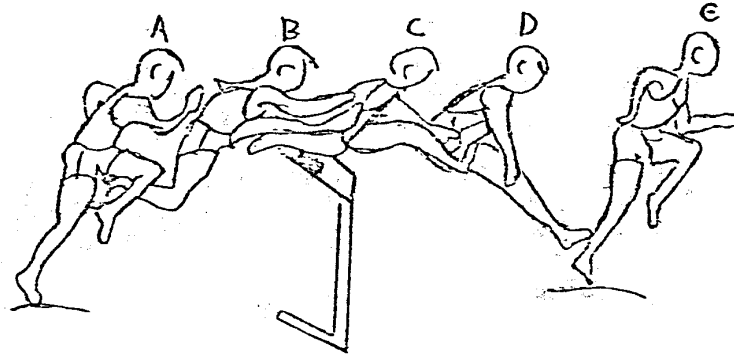


Fig. 5.2 - Técnica da passagem sobre a barreira. a) Impulsão no solo, enquanto a perna de ataque se flexiona, projetando o joelho em direção à barreira, juntamente com o braço contrário a essa perna. A inclinação total do corpo para a frente deve ser observada nesse instante. b) Perna de ataque chegando a barreira em extensão e o pé fletido, tendo o braço contrário a ela também para a frente, paralelamente à mesma, o tronco flexionado sobre a coxa da perna de ataque, com a cabeça adiantada para a barreira seguinte: nesse momento, a perna de trás começa a se flexionar, iniciando a elevação do joelho para a lateral. O outro braço, em posição normal de corrida, faz um bloqueio no momento em que o cotovelo está atrás do tronco. c) Passagem sobre a barreira, com a perna de ataque em pequena flexão, braço contrário a esta perna ainda para a frente, perna de passagem flexionada em elevação lateral e tronco em acentuada inclinação para a frente. d) Terminada a passagem sobre a barreira, a perna de ataque procura rapidamente o contato com o solo para fazer a recuperação, tendo o braço contrário a ela iniciado o movimento que o coloca em posição de corrida; a perna de passagem começa a se dirigir para a frente, elevando o joelho para cima e para adiante, enquanto que o tronco começa a se elevar. e) Recuperação, tendo já a perna de ataque apoiada no solo, a de passagem se dirigindo à frente para fazer a primeira passada após a passagem e os braços em posição normal de corrida.

- Braços - Normalmente são utilizados dois estilos para o seu posicionamento: o braço contrário à perna de ataque vai para a frente e o outro é normalmente flexionado para trás ou então ambos os braços são levados para a frente, juntamente com o tronco;

- Tronco - No instante em que a perna de ataque começa a buscar a barreira, o tronco começa a se inclinar sobre esta perna, formando no conjunto um movimento tipo "canivete", quanto mais fechado for o ângulo formado por esses dois segmentos, tanto mais fácil se tornará a ação da passagem. Após o franqueamento ou passagem sobre a barreira, o tronco começa a se elevar, procurando voltar à posição normal, enquanto que a perna de ataque procura o solo-o mais rápido possível.

O conjunto de todos esses movimentos ou atitudes constitui a ação técnica da passagem sobre a barreira (fig. 5.2)

CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE AS PROVAS DE CORRIDAS COM BARREIRAS

Até o momento, nossa preocupação relacionou-se com o estudo da técnica das corridas com barreiras no seu panorama geral. A partir deste momento, vamos procurar fazer um estudo técnico-analítico de cada uma das provas desta especialidade, dentro de suas características particulares, iniciando pela de 110 metros, que normalmente é utilizada para caracterizar as corridas com barreiras.

OS 110 METROS COM BARREIRAS

A prova dos 110 m com barreiras é considerada uma das mais bonitas do atletismo, devido à grande velocidade com que é desenvolvida, aliada a uma técnica das mais apuradas, em que o corredor deve respeitar certas exigências do regulamento e se adaptar a ele, independentemente de suas possibilidades de velocidade e de suas características morfológicas e nervosas.

Embora havendo sempre detalhes de execução totalmente pessoais de cada corredor, a técnica e suas características gerais deve ser realizada de forma que cada uma das fases da corrida seja desenvolvida dentro da máxima perfeição, buscando o principal objetivo da competição, que é a vitória.

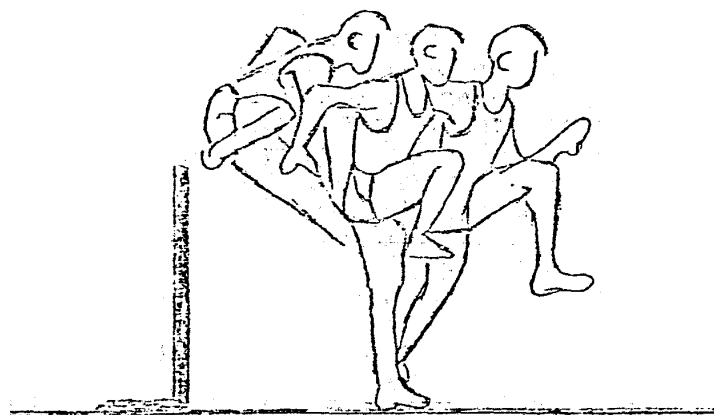
Dessa forma, vamos dar uma visão das características específicas de cada uma das fases desta prova, que jamais poderão deixar de serem consideradas pelo corredor, professor ou técnico.

A saída: Nesta prova, a saída é bastante parecida com a dos 100m rasos, devendo-se apenas tomar algumas precauções com relação ao desenvolvimento das passadas iniciais da corrida, que devem ser graduadas dentro da maior velocidade, a fim de se atacar a primeira barreira com a máxima rapidez para que seja possível manter o ritmo da corrida até o final. Além disso, o barreirista deve colocar seu corpo em posição normal de corrida logo nas primeiras passadas, para posicioná-las favoravelmente ao ataque à barreira situada logo em seguida à linha de partida. Não se deve esquecer que o pé de impulso para o ataque da barreira deve ser colocado no apoio da frente do bloco de partida, a não ser em casos excepcionais, em que torne necessária a inversão dos pés, detalhe que será levado em consideração no estudo da fase seguinte.

Da saída ao ataque à primeira barreira: A primeira barreira está situada a 13,72m da linha de partida e o ponto de impulsão para o ataque a essa barreira fica por volta dos 11,90m. Para cobrir essa distância, os barreiristas utilizam oito passadas.

O ataque à barreira é realizado em plena corrida, ao final da oitava passada. O ponto de impulsão está situado a mais ou menos 6 ou 7 pés de barreira e a ação de ataque é realizada conforme já foi descrito na análise técnica feita anteriormente.

Outro detalhe importante a se considerar neste início da corrida se refere à orientação dos pés, que devem estar dirigidos para a frente.



Entre as barreiras: Logo que o corredor passa pela barreira, sua perna de ataque inicia a descida em direção ao solo, de uma forma natural, porém bastante rápida; o ponto de contato com o chão fica a uma distância variável entre 5 ou 6 pés da barreira. Amortece a queda e prepara, assim, mediante uma ligeira flexão desta perna, a impulsão da passada seguinte, dando início à série de três passadas que serão sistematicamente realizadas para cobrir o espaço de 9,14m que separa as barreiras entre si. Essa curta corrida de três passadas é semelhante a uma fase de aceleração. Sua velocidade será primeiro em função da velocidade anterior à passagem da barreira, seguindo-se a eficácia da técnica da passagem e a atitude do corredor quanto na recepção do solo para a sua recuperação após a passagem.

Tudo isso deve ser insistentemente treinado para poder ser realizado corretamente, a fim de que o ritmo da corrida não seja prejudicado em virtude do pequeno espaço entre as barreiras com que o corredor conta para conseguir manter a sua velocidade, que tende a diminuir à medida em que cada barreira vai sendo passada. Assim, melhor performance é alcançada com três passadas entre as barreiras, que constituem o menor número possível dentro de um melhor rendimento, pois seria praticamente impossível realizar essa fase com apenas duas passadas, visto que sua amplitude deveria ser de 2,82m, fora do normal, levando a esforços muito intensos e exigindo uma grande elevação do centro de gravidade, com um prolongado tempo de suspensão do corpo. Tudo isso acarreta uma grande perda de tempo.

Essas três passadas devem ser cuidadosamente graduadas e automatizadas com o treinamento, para permitir que o corredor faça a abordagem do obstáculo sem modificar o seu ritmo e também dentro de uma regularidade bastante precisa.

Da última barreira à chegada: Após a passagem da décima e última barreira, o corredor ainda precisa de energias para dar continuidade à sua corrida sem perder o ritmo. A distância restante a ser percorrida é de 14,02m, que nesse caso é coberta como se fosse uma corrida rasa, com uma pequena diferença: no instante inicial há uma pequena arrancada, na qual as primeiras passadas são ligeiramente mais curtas, para aumentar gradativamente até a linha de chegada, momento em que o corredor procede como nas provas rasas, utilizando as mesmas técnicas para ultrapassar essa linha final.

Durante o desenvolvimento da corrida há uma exigência de esforços intensos e repetidos, o que torna indispensável que o corredor realize corretamente a respiração,

expirando ao atacar a barreira e inspirando no momento da recuperação, após a passagem. Portanto, corre sem respirar no espaço de intervalo entre as barreiras.

Defeitos a serem evitados nessa corrida:

- Desequilíbrio muito acentuado nas passadas iniciais da corrida.
- Primeira passada muito curta após a passagem sobre a barreira.
- Fazer o ataque à barreira muito longe ou muito perto da mesma.
- Colocar o pé de impulso voltado para fora do eixo da corrida no momento do ataque.
- Atacar a barreira com a perna flexionada e o pé em extensão.
- Flexão prematura do tronco ao nível dos quadris.
- Impulso incompleto da perna de passagem, que não deve ser dirigido à vertical.
- Desequilíbrio lateral do corpo após a passagem, no momento da recepção do pé contra o solo (recuperação).
- Tronco muito ereto.
- Má orientação da perna de passagem.
- Utilização incorreta dos braços.
- Falta de mobilidade geral (flexibilidade e elasticidade).

OS 400 METROS COM BARREIRAS

A saída desta prova é idêntica à da prova de 400m rasos.

A distância da linha de partida até a primeira barreira é de 45m e o número de passadas utilizado nessa varia de 22 a 25, de acordo com a amplitude da passada do corredor e também com o melhor aproveitamento ao atacar a barreira, cujo ponto de impulsão está situado entre 2 e 2,50m da mesma.

Para a passagem da barreira, não é necessária uma flexão muito acentuada do tronco para a frente; apenas o braço contrário à perna de ataque é conduzido adiante, sendo que o outro deve ser mantido na posição normal da corrida, para manutenção do equilíbrio.

Também deve ser levado em consideração que essa prova é corrida em duas curvas, sendo interessante por isso que o ataque seja efetuado com a perna esquerda e a impulsão com a direita, que se localiza externamente em relação à curvada corrida, o que facilita a ação da passagem.

Nesta prova, a distância entre as barreiras é bastante grande, (35m) e por este motivo é de grande importância a manutenção do ritmo da corrida, para que o corredor consiga realizar as 15 ou 17 passadas normalmente usadas até a sétima ou oitava barreira, aumentando em seguida para 17, devido à dificuldade em manter o ritmo da corrida e a amplitude das passadas, em virtude da fadiga que normalmente sobrevem no final da prova. Para evitar um grande prejuízo, torna-se interessante que o barreirista consiga atacar a barreira com a mesma facilidade invertendo a posição das pernas.

Prof. Ms. Jéferson Vianna (ufff)

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno