

AS CORRIDAS DE REVEZAMENTO

Segundo J. Kenneth Doherty, em seu livro "Tratado Moderno de Pista e Campo", as corridas de revezamento foram idealizadas pelos norte-americanos, em decorrência de outras atividades por eles praticadas, que deram origem a esta prova de competição em atletismo. Na ocasião havia revezamento de cavalos puxadores das diligências, os quais, devido às longas viagens eram mudados nos postos de troca. Mas os revezamentos realizados entre os bombeiros de Massachusetts foram os acontecimentos mais estreitamente ligados a idealização das corridas de revezamento, hoje praticadas em todas as competições de Atletismo.

Partindo desse fato, a Universidade da Pensilvânia, através de Frank B. Ellis e H. L. Geyelin deu início a essa prova, praticada por quatro corredores, com o objetivo de atrair o público às competições.

A primeira experiência foi realizada em 1893, com duas equipes de 4 x 1/4 de milha, cujo resultado positivo levou à inclusão da prova nas competições da primavera.

Nesta época, a forma da prática era diferente, pois não era utilizada uma saída veloz, não havia o transporte do bastão e o revezamento entre os corredores era feito em uma marca onde o companheiro seguinte ficava à espera. Devido ao enorme sucesso, no ano seguinte (1894), o interesse entre os atletas, treinadores e público era tão grande, que várias escolas de outros lugares foram convidadas para participar dessa competição na Pensilvânia.

De acordo com os acontecimentos, a corrida passou a ser disputada em quatro níveis: preparatório, secundário, universidade e academia. Com isso, a simpatia pelas provas cresceu assustadoramente, levando 115.000 participantes aos revezamentos da Pensilvânia, um exemplo digno de ser imitado por nossos organizadores.

Originalmente, a prova era realizada sobre uma milha, para em seguida ser ampliada para duas e quatro milhas, já no ano de 1897, a partir de quando foram experimentadas transformações de tempos em tempos:

1915 - Revezamento rápido e de distância.

1922 - 440 e 880 jardas, mais os revezamentos com obstáculos.

Outro revezamento que entrou em evidência foi o revezamento combinado, onde cada um dos quatro componentes da equipe corria uma distância diferente, de acordo com a sua especialidade. Esse tipo já fora praticado nos jogos olímpicos de Londres em 1908, onde os dois primeiros corriam 200 m cada, o terceiro 400 m e o quarto componente da equipe 800 m, prova esta que foi deixada de lado em 1912, na cidade de Estocolmo, dando lugar ao 4 x 100 m e ao 4 x 400 m que passaram a ser as provas oficiais, realizadas até os dias de hoje, sendo que a partir do ano de 1962 a passagem começou a ser efetuada dentro da zona regulamentar de 20 m.

Entre outras razões, as corridas de revezamento se fixaram como uma realidade obrigatória dentro das competições de atletismo, tornando-se uma verdadeira atração, porque, além das emoções que provoca, é também a única prova dessa modalidade

esportiva na qual o fator coletivo é extremamente fundamental, por constituir uma prova de equipe, cujos resultados dependem do perfeito entrosamento entre os quatro elementos que compõem a equipe.

Isso temos observado no decorrer dos anos em que os Estados Unidos vem dominando essa prova não apenas pela grande qualidade dos velocistas que surgem nesse país como também pela grande quantidade de equipes que são preparadas em decorrência de um trabalho sabiamente planejado.

TÉCNICA DOS REVEZAMENTOS

Como já mostramos, existiram vários tipos de corridas de revezamento. Atualmente, são praticadas oficialmente apenas as provas de 4 x 100 m e 4 x 400 m, para homens e mulheres. Assim sendo, e tendo em vista essas provas faremos o estudo da técnica para as corridas de revezamento.

A prova constitui uma corrida realizada por uma equipe formada de quatro corredores, na qual cada um deles percorre uma distância semelhante (100 ou 400 metros), conduzindo um bastão. Esse bastão é passado de mão em mão entre todos os componentes da equipe, daí a denominação de corridas de revezamento, devido à troca realizada entre os corredores, a qual é feita dentro da zona de passagem ou zona de revezamento, constituída por um espaço de 20 m situado dentro da raia.

No revezamento 4 x 100 m, a primeira zona tem seu início aos 90 m e o final nos 110 m; a segunda se inicia aos 190 m e finaliza nos 210 m; a terceira com início nos 290 m e final nos 310 m, formando desta maneira o conjunto de três zonas de passagem ou de revezamento, sendo que o quarto corredor da equipe apenas recebe o bastão e o conduz até o final da prova, não precisando passá-lo a mais ninguém, uma vez que é o último corredor da equipe, aquele que fecha o revezamento, totalizando a distância de 400 metros que a equipe tem que correr.

Já na prova dos 4 x 400 m existe apenas uma zona, porque cada componente da equipe corre 400 m, ou seja, uma volta na pista que, oficialmente possui essa medida; portanto, o início da prova se dá no mesmo local onde se realizam os revezamentos, ou seja, na zona de passagem, assim como também o seu final.

Cada uma dessas provas possui uma forma particular de desenvolvimento com uma característica própria para a efetuação das trocas ou revezamentos, nos quais se procura ganhar o máximo ou perder o mínimo possível de tempo com o mecanismo. É exatamente sobre este mecanismo de ação que a técnica tem a sua influência, por isso vamos nos deter em seguida nos procedimentos realizados por cada um dos corredores em função de um melhor resultado para a equipe.

Para se integrar na técnica dessa especialidade, é preciso levar em consideração uma série de fatores responsáveis pelo seu desenvolvimento, que são os tipos, estilos e formas de passagem de bastão, mais os métodos adotados no desenvolvimento de corrida. Todos esses fatores possuem uma variação, a fim de atender às necessidades de cada uma das provas.

TIPOS OU ESTILOS DE PASSAGEM DO BASTÃO 4 x 100 m

Dentre os estilos que já foram experimentados, utilizados e abandonados, ficou comprovada a eficiência, evidente com alguns inconvenientes, de dois estilos para a passagem do bastão: o francês ou descendente e o alemão ou ascendente.

Francês ou descendente: Neste estilo, o corredor que vai receber o bastão, ao ouvir o sinal do companheiro que está de posse do objetivo, estende para trás um dos braços, previamente determinado, colocando a mão com a palma voltada para cima e com os dedos unidos, à exceção do polegar, que se afasta dos demais, colocando-se em posição de recepção. Nesse momento, o corredor que conduz o bastão coloca-o através de um movimento de cima para baixo e pela extremidade livre do mesmo, na mão do receptor, que o agarra rapidamente e coloca o braço em posição de corrida, dando prosseguimento à corrida. A vantagem deste estilo está no fato de que a maneira como o bastão é colocado sobre a mão do companheiro possibilita um espaço livre maior, o que facilita a entrega seguinte.

Alemão ou ascendente: Aqui, para receber o bastão, o corredor coloca o braço de ação semi-flexionado para trás, com a palma da mão voltada para cima e o companheiro que se aproxima, tendo os dedos unidos, excetuando o polegar, que forma uma letra V voltada para baixo, em direção do solo. Dessa forma, o bastão é colocado em sua mão através de um movimento de baixo para cima, executado pelo companheiro que se faz a passagem. Daí a denominação da passagem ascendente, devido à trajetória de elevação do bastão para ser depositado na mão do corredor receptor.

O inconveniente deste estilo no perigo de o bastão cair da mão, uma vez que a mão receptora deve se unir ou ficar muito próxima à mão do companheiro que faz a entrega, a fim de não faltar espaço no bastão nas passagens seguintes, isto é, a metade anterior do bastão precisa ficar livre.

FORMA DE PASSAGEM DO BASTÃO

Dependendo da distância do revezamento, existe uma forma particular para se fazer a passagem do bastão.

Como existem duas classes de revezamentos, os rápidos (4 x 50 m, 4 x 75 m e 4 x 100 m) e os longos (4 x 400 m para cima), são utilizadas, então, duas formas de passagem, uma para cada classe: a passagem não-visual ou "às cegas" e a passagem visual.

Passagem não-visual ou "às cegas": Como já contamos, a técnica da passagem do bastão visa uma realização extremamente rápida nas trocas entre os componentes da equipe e qualquer procedimento utilizado neste fim, que resulte em ganho de tempo, deve ser aproveitado da melhor maneira. É por esse motivo que os revezamentos de velocidade (4 x 100 m) utilizam a forma não-visual ou "às cegas" que recebe essa denominação porque, no momento em que se está processando a passagem, o corredor que recebe o bastão o faz sem olhar para trás, já sabendo da ação do companheiro, isto é, toda a ação se efetiva automaticamente. Assim, são economizadas preciosas frações de segundos, o que irá se refletir positivamente a esses motivos, para ser eficiente, a passagem não-visual ou "às cegas" precisa ser muito treinada entre os quatro elementos que compõem a equipe, para se tornar automática.

Passagem visual: Esta forma de passagem do bastão é característica dos revezamentos longos (acima de 400 m), que não exigem tanta velocidade ao serem efetuadas as trocas, visto que cada um dos corredores já está bastante cansado ao aproximar-se do final da sua etapa de corrida, o que lhe impede de desenvolver ou imprimir uma velocidade muito alta. Com isso, não se torna necessária a realização da passagem do bastão com tanta rapidez, porque a reduzida condição do corredor que vai fazer a entrega obriga o companheiro receptor a esperá-lo, olhando a sua ação, daí a denominação de passagem visual.

MÉTODOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO REVEZAMENTO

Além dos estilos e tipos de passagem do bastão, um outro procedimento a ser levado em consideração, visando o melhor rendimento, na corrida, diz respeito aos métodos empregados para o desenvolvimento de todo o conjunto dos revezamentos a serem efetuados no transcorrer da prova.

Esses métodos, que completam o mecanismo das corridas de revezamento dizem respeito à maneira pela qual o bastão deve ser conduzido durante a trajetória da corrida, ou seja, a mão na qual o bastão deve ser transportado. Para isso, são utilizados dois métodos uniforme e o alternado.

Método Uniforme: Caracterizado pela troca de mãos, porque o corredor recebe o bastão em uma das mãos e imediatamente passa-o para a outra.

Exemplo: o primeiro corredor parte com o bastão na mão direita e entrega-o ao segundo em sua mão esquerda; este imediatamente troca o bastão de mão, passando-o à direita, para prosseguir a corrida; e assim sucessivamente, de forma que os quatro corredores realizam suas etapas da corrida conduzindo o bastão na mão direita, realizando portanto uma ação uniforme.

Considerando que existe uma pequena perda de tempo e uma ligeira influência negativa na ação da corrida, esse método já não é o mais indicado, muito embora tenha sido utilizado pela excelente equipe dos Estados Unidos nos Jogos Olímpicos de Munique em 1972, enquanto todas as demais equipes finalistas o método alternado, no qual não se faz a troca de mãos.

Método Alternado: Neste método não existe a troca de mãos; o bastão é transportado na mesma mão que o recebeu e, por este motivo, torna-se necessário adotar algumas medidas para a disposição de cada um dos componentes da equipe dentro da pista. Assim, o corredor transporta o bastão na mão direita corre pelo lado interno da sua baliza e o que recebe já está postado no lado externo da baliza, por onde fará a sua corrida uma vez que o bastão será depositado em sua mão esquerda. No conjunto todo, pela ordem, o primeiro corredor leva e passa o bastão com sua mão direita, correndo pelo lado interno da pista; o segundo corredor recebe, leva e passa o bastão com sua mão esquerda; correndo pelo lado externo da baliza; o terceiro recebe, transporta e passa o bastão com sua mão direita, correndo pelo lado interno e, finalmente, o quarto último componente da equipe recebe o bastão em sua mão

esquerda e o mantém na mesma durante toda a corrida, até ultrapassar a linha de chegada, fechando assim o revezamento.

Disso se conclui que os revezamentos foram realizados alternadamente - direito, esquerda, direito, esquerda - razão pela qual esse método se denomina método alternado.

O REVEZAMENTO 4 X 100 METROS

Já mencionamos que os revezamentos rápidos possuem três zonas de passagem, nas quais devem ser efetuadas as trocas ou revezamentos entre os corredores. Em hipótese alguma o bastão pode ser passado de um corredor para o outro fora dos 20 m da zona de passagem. Como é necessário que essas trocas sejam efetuadas sem solução de continuidade da corrida, para não prejudicar a velocidade, existe um espaço de 10 m antes do início da zona de passagem, denominado zona opcional, onde o corredor que recebe o bastão se coloca em posição de espera do companheiro que traz o bastão a ser recebido por ele. Essa zona tem objetivo permitir ao corredor receptor do bastão iniciar a sua corrida com antecedência, a fim de entrar na zona de passagem em alta velocidade, para se igualar à velocidade do companheiro que está chegando. Assim, desenvolvendo o mesmo ritmo os dois efetuam o revezamento sem perda de tempo, pois caso contrário haveria uma quebra na continuidade da corrida, porque aquele que recebe não teria espaço para adquirir sua velocidade total.

Conseqüentemente, o corredor que chega com o bastão para fazer a entrega teria que diminuir o seu ritmo, prejudicando desta forma o melhor rendimento.

O corredor que vai receber o bastão deve se colocar no começo da zona opcional numa posição favorável para executar a sua ação. Para isso, existem duas maneiras de posicionamento: a saída alta e a saída semi-agachada.

Saída alta: O corredor se coloca em pé ligeiramente antero-posterior, tendo o peso do corpo sobre a perna da frente. A cabeça deve estar voltada para trás, com o olhar dirigido ao companheiro que vem ao seu encontro.

Saída semi-agachada: É a posição de espera em que o corredor postado no início da opcional, se coloca na posição de três apoios, com as pernas em afastamento antero-posterior e a mão contrária ao pé da frente apoiada no chão. O olhar deve estar voltado para trás do lado oposto à mão que está apoiada, observando o companheiro que se aproxima. O braço livre é colocado para trás, em posição normal de corrida.

Essas duas posições, adotadas pelos corredores que vão receber o bastão, além de ajudar a impulsão inicial da corrida, também permitem uma melhor visualização do companheiro que está se aproximando com o bastão. Assim, quando este passa por uma marca feita na pista, denominada handicap ou referência, o receptor do bastão começa a correr e não olhar mais para trás, porque a partir desse instante toda a ação realizada pelos dois corredores é automática, obtida através de treinamento, até que o bastão seja passado de um corredor para o outro.

Esse handicap tem uma medida variável, normalmente 20 a 30 pés, uma vez que é determinado de acordo com a velocidade dos dois corredores que vão realizar o revezamento. Assim, quando o corredor que chega com o bastão passa pela marca indicativa do handicap, aquele que vai receber começa a sua corrida sem mais preocupações, pois a marca utilizada como referência lhe dá o tempo suficiente para adquirir uma velocidade igual ou aproximada a do companheiro quando ambos já estão dentro da zona de passagem, prontos para fazer o revezamento, que só acontece através de um aviso dado pelo corredor que vai passar o bastão. Isso acontece nos cinco metros finais da zona de passagem, portanto já no final.

Finalmente, para se chegar ao sucesso na formação de uma equipe de revezamento 4 X 100, é preciso uma combinação de todos esses procedimentos técnicos que acabamos de comentar, mais as perspectiva e a visão do professor ou técnico na escolha dos componentes da equipe.

Para a seleção dos elementos que deverão formar uma única unidade, em que cada uma das peças integrantes deve estar totalmente adequada à sua função, levamos em consideração as características individuais de cada um, nas quais se observa o seguinte:

A) O primeiro corredor corre uma distância maior com o bastão em relação aos demais companheiros. Preferivelmente, deve ser um bom corredor de curva porque a sua etapa de corrida é composta da primeira curva da pista.

E finalmente, deve ser um grande largador, por ser ele o elemento encarregado de sair do bloco de partida, portanto, o iniciante da corrida.

B) O segundo corredor deve ter sua velocidade combinada com a do primeiro corredor, ou seja sua velocidade inicial deve estar relacionada com a velocidade final do primeiro homem. Deve ter uma reação bastante rápida para iniciar a sua corrida no momento em que seu companheiro passa pelo handicap, para que sua partida seja bastante segura. Precisa dominar perfeitamente o revezamento, uma vez que vai receber e passar o bastão logo a seguir. E deve ser um bom corredor de reta e muito potente porque, juntamente com o terceiro corredor, é o elemento que corre maior distância entre os componentes da equipe (cerca de 126 m aproximadamente).

C) O terceiro corredor, tal como o primeiro corredor, deve ser um excelente corredor de curva; as demais características são idênticas ao segundo corredor.

D) O quarto corredor, entre todos os componentes da equipe, é aquele que corre a menor distância com bastão na mão, por ser o último corredor, cuja etapa termina na linha de chegada com o bastão na mão. Por ser o último corredor, cuja etapa termina na linha de chegada da prova, precisa estar bem entrosado com o terceiro corredor e dominar perfeitamente a recepção do bastão, não tendo necessidade de ser um bom entregador porque não realiza esta ação, uma vez que é finalizador. Normalmente, é o melhor velocista porque será o elemento que deverá manter

uma possível vantagem conseguida por seus companheiros ou mesmo tirar ou descontar um possível retardamento, ocasionado por alguma deficiência.

Com essas considerações, torna-se possível concluir que cada um dos quatro componentes da equipe deve possuir certas características individuais, de acordo com as exigências da prova, e que cada uma dessas exigências deve ser muito treinada para se atingir a maior perfeição. Outro fator que deve ser levado em consideração, por ser também de grande importância é que, após formada a equipe, deve-se manter a mesma ordem ou disposição dos corredores porque o perfeito entrosamento e sincronismo entre todos os elementos é difícil de ser conseguido com total perfeição e as constantes mudanças viriam a comprometer ainda mais a unidade da equipe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A PROVA DOS 400 X 100 METROS

Para finalizar o estudo da técnica de revezamento do 4 x 100 m, vamos mencionar algumas das conclusões sobre o perfil atual desse tipo de prova, apresentadas no VI Congresso da Associação Internacional de Atletismo, realizado no ano de 1973 em Madri, no qual foi apresentado um panorama técnico de grande importância, visto que os resultados são de grande valor para os professores de Educação Física e Técnicas de Atletismo, porque são produtos de análises das oito melhores equipes de revezamento dos Jogos Olímpicos da Alemanha em 1972.

- Com exceção da equipe dos Estados Unidos, que utilizou o método alternado com troca de mãos., todas as demais empregaram o método alternado sem troca de mãos

- Com exceção da Polônia, que empregou um tipo exclusivo de passagem e da Itália que combinou a passagem ascendente com a descendente, todas as restantes utilizaram a passagem ascendente ou alemã.

- A grande maioria das equipes adotou para os seus componentes a recepção do bastão com o braço estendido.

- Quanto à posição de espera para iniciar a corrida dentro da zona opcional, foram adotadas pela maioria dos corredores a saída alta e a semi-agachada, sendo que, para a primeira e terceira entrega, os corredores se colocavam do lado externo da raia e no lado interno para a segunda passagem. Os que adotaram a saída semi-agachada, em sua maioria apoiavam a mão contrária ao pé que estava à frente, com o olhar dirigido para o interior na primeira e terceira entrega exterior na segunda.

Da essência dessas conclusões, pode-se notar que, atualmente, a eficácia de uma técnica de revezamento rápido se baseia especialmente no método alternado sem troca de mãos, em que os atletas que correm em curva o fazem próximos do lado interno de sua raia e os que correm na reta desenvolvem o seu trajeto bem próximos no lado externo da sua raia. As entregas do bastão são feitas com a máxima velocidade por ambos os corredores, que realizam a sua ação mantendo o tronco em posição ou colocando-o ligeiramente flexionado para receber o bastão. Nota-se que, aparentemente, as corridas de revezamento parecem muito simples. Por esse motivo, a

grande maioria de nossos professores freqüentemente improvisam suas equipes ou deixam tudo para o momento, esquecendo ou ignorando esse conjunto de pequeno detalhes que são de importância fundamental, uma vez que sem os mesmos a equipe deixa de ser um conjunto, perdendo a unidade geradora da motivação que permite a continuidade de um trabalho realizado com muita satisfação tanto pelos alunos como pelo professor.

O TREINAMENTO

O treinamento para os componentes de uma equipe de revezamento é o mesmo utilizado para os corredores de 100 a 200 metros rasos, uma vez que normalmente a equipe é formada pelos corredores dessas duas provas. A este tipo de treinamento deve ser acrescido o treinamento técnico, visando a boa realização dos fundamentos desta prova para que haja o necessário entrosamento entre os quatro elementos. Os aspectos técnicos a serem abordados no treinamento desta prova são os seguintes:

a) Saídas do bloco para o primeiro componente da equipe, sem esquecer que, para realizar a saída ele deve ter na mão o bastão.

Para facilitar o apoio dos dedos sobre a pista, podem ser utilizadas algumas formas.

b) O mecanismo da passagem do bastão deve ser ensaiado insistentemente, até que haja uma perfeita execução entre os quatro elementos da equipe. Assim, o primeiro elemento treina a passagem ao segundo; este treina a recepção do primeiro e a passagem para o terceiro; o terceiro treina a recepção do segundo e a passagem ao quarto e este treina a recepção do terceiro e não precisa ser um excelente entregador, porque ele finaliza a prova, não precisando desta maneira passar o bastão a ninguém. Esses exercícios podem ser realizados com os dois companheiros parados no lugar, trotando ou correndo em alta velocidade, quando os fundamentos estiverem dominados.

c) Este item é o mais importante, pois se refere ao ajuste da velocidade entre o primeiro e o segundo, o segundo e o terceiro, o terceiro e o quarto elementos. Esse ajuste de velocidade é praticamente o responsável pelo sucesso ou insucesso de uma equipe. Para isso, é necessário ajustar perfeitamente o ponto de referência ou handicap utilizado em cada zona de passagem, para que os elementos que se revezam possam fazer o revezamento na máxima velocidade. Isso requer muita paciência e constantes ajustes no ponto de referência.

d) Finalmente, de tempos em tempos, deve-se fazer a equipe realizar a corrida completa, a fim de se verificar como está funcionando o conjunto.

O REVEZAMENTO 4 X 400 METROS

Como exemplo para o estudo das provas de revezamento longos, faremos um estudo da corrida de 4 x 400 m, por ser ela a representante oficial desta classe do revezamento. As outras provas são as corrida de 4 x 800 m, 4 x 1.500m, o revezamento sueco 400 x 300 x 200 x 400 m e outros.

A principal característica desse tipo de revezamento aos revezamentos rápidos, a troca entre os corredores não realiza com tanta velocidade, devido ao cansaço com que cada um dos corredores termina sua etapa de corrida, produzindo relativo débito de O₂ e falta de forças suficientes para que seja imprimido um ritmo mais veloz no final da corrida. Por esses motivos, a entrega do bastão nesta prova se faz através da passagem visual. Mas devemos descrever e aconselhar apenas três deles por serem os mais comuns e de comprovada eficiência.

1) Passagem ascendente: Idêntica à passagem ascendente alemã, utilizada nos revezamentos de velocidade do tipo não-visual, diferindo apenas no fato de que o corredor que vai receber o bastão, embora já estando correndo, se mantém olhando para o companheiro de trás, até que este lhe coloque o bastão na mão. No momento em que vai ser feita a passagem do bastão, o corredor que vai receber estende para trás o braço, de maneira que a palma da mão fique voltada para o interior. O dedo polegar se coloca voltado para o chão e os demais unidos, apontados para o companheiro que vem chegando com o bastão.

Através de um movimento ascendente da sua mão, o entregador deposita o bastão do receptor de que forma que a extremidade livre do bastão seja aquela a ser agarrada pelo corredor que o recebe. Nesse momento, este corredor tem o olhar dirigido para trás, visualizando toda a ação do seu companheiro.

2) Passagem descendente: Com as mesmas características da passagem descendente não-visual. O receptor inicia a corrida olhando para trás, para o companheiro. Para receber o bastão, ele coloca o seu braço estendido para trás, tendo a palma da mão voltada para cima e os dedos unidos à exceção do polegar, que fica separado. Preparando-se desta maneira, o bastão é colocado em sua mão através de um movimento descendente do braço do entregador, que coloca a extremidade livre do bastão a mão do corredor que está recebendo.

3) Finalmente, o tipo de passagem mais comum no revezamento 4 x 400 m onde o passador, ao se aproximar eleva seu braço, com o bastão verticalizado.

O receptor, controlando a velocidade, corre com o tronco voltado para o interior da pista e num movimento de fora para dentro, arranca o bastão da mão do passador.

Logo nos primeiros passos, troca o bastão de mão.

Para o revezamento 4 x 400 m existe apenas uma única zona de passagem (de 20 m, sem zona opcional) situada no mesmo local do início e fim da corrida.