

AS CORRIDAS DE VELOCIDADE

Conceito de Velocidade: Velocidade é a capacidade de realizar esforços de intensidade máxima com frequência de movimento máximo ou a capacidade de cobrir a maior distância dentro de um menor tempo. No atletismo existe a velocidade pura, representada pelas provas clássicas de 100 e 200 metros rasos, e a velocidade prolongada, nas provas de 400 metros rasos. Nas categorias inferiores, a velocidade é representada pelas provas de 50 e 75 metros. Outras provas de velocidade são em pistas cobertas, com distâncias que variam entre 40 e 100 jardas.

Como conceito geral, podemos dizer que, praticamente em si, não existe. Ela possui várias características, que são chamadas de variantes de velocidade devendo ser trabalhadas em conjunto, porque não existe um treinamento para a velocidade propriamente dita.

As variantes da velocidade são:

- 1) Velocidade de reação.
- 2) Velocidade em relação a movimentos acíclicos.
- 3) Velocidade em relação a movimentos cíclicos.

Velocidade de reação: É a capacidade de reagir, o mais rápido possível, a um estímulo, que pode ser ótico, tático ou acústico. Essa variável pode ser medida através do tempo de reação, que é o tempo gasto pelo corredor entre o tiro de partida e a realização do primeiro movimento da saída.

A velocidade de reação tem uma parte sensorial e outra motora. Não existe relação entre elas no treinamento, porque o corredor que reage a estímulos acústicos não o faz da mesma forma para os estímulos óticos.

Velocidade em movimentos acíclicos: É a velocidade realizada por meio de movimentos velozes, que não se repetem da mesma forma. Exemplos: um drible, um soco, etc.

Velocidade em movimentos cíclicos: São os movimentos velozes, que se repetem sempre através de um mesmo gesto. Exemplos: os movimentos da corrida, da natação, do ciclismo, do remo, etc., temos repetições precisas dos mesmos movimentos, do início ao final.

As corridas de velocidade são provas que exigem ao mesmo tempo, velocidade e resistência. Nessas provas, a velocidade (capacidade inata) não é mais do que um fator de resultado, o outro fator é representado pela resistência (capacidade adquirida), a qual permite que se mantenha a velocidade máxima durante um tempo mais prolongado, evitando sua perda brusca e prematura.

De acordo com experiências realizadas, a maior velocidade possível de um corredor após uma saída parada é conseguida entre 40 e 70 metros, ao que chamamos de velocidade pura. A velocidade pura ou de base é definida como sendo a "máxima capacidade de deslocamento na unidade de tempo, sem perda aparente de energias". Segundo Hill, ela pode atingir até 60 metros, para em seguida começar a diminuir, mais ou menos, dependendo das qualidades de resistência do corredor.

A velocidade da corrida é o produto de dois fatores, o tamanho da passada pela frequência ou velocidade.

O primeiro fator (tamanho da passada) pode ser sensivelmente melhorado mediante o treinamento, por exemplo: a colocação do corpo, o trabalho de impulsão, a colocação correta dos pés sobre o solo, a elevação dos joelhos, etc.

Contrariamente, a velocidade ou frequência (segundo fator), por ser inata, parece pouco melhorável, quando isso acontece, as proporções são modestas, porque depende do relaxamento muscular e particularmente do potencial nervoso do indivíduo. Assim, toda vez que o corredor procurar aumentar a velocidade, acelerando ao máximo a frequência de movimento das pernas tem todas as probabilidades de contrair-se e gastar reservas nervosas, daí, alguns fisiologistas concluírem, através de experiências, que é praticamente impossível prolongar um esforço neuromuscular por um tempo além de seis segundos. Resumindo, o resultado da experiência provou o seguinte:

- A velocidade máxima é obtida aproximadamente aos 60-70 metros de corrida, sendo impossível aumentá-la após isto.
- Após essa distância, a perda da frequência não pode ser compensada através de um aumento da amplitude da passada.
- Essa perda de frequência, principalmente nos últimos metros, não impede a perda ou queda da velocidade, mesmo aumentando a amplitude da passada.
- A diminuição da frequência é tanto mais precoce quanto mais cedo o corredor alcançar o ponto elevado da sua velocidade.

TÉCNICA DAS CORRIDAS DE VELOCIDADE

Antes de tudo, devemos dizer que as corridas de velocidade não constituem uma especialidade frenética.

Pelo contrário, são provas técnicas, nas quais a inteligência, o domínio, a paciência e o trabalho podem substituir amplamente o que chamamos de classe natural. Elas constituem provas precisas, comparáveis ao salto com vara ou ao arremesso do disco, e por este motivo devem-se tomar cuidados minuciosos em todas as suas fases. Dessa forma, para que se possa perceber melhor os seus detalhes, vamos dividi-las em fases, estudando as particularidades de cada uma das fases, analisando os seus pontos básicos e indicando o tipo de trabalho e os processos didáticos para a sua aprendizagem e aperfeiçoamento.

Fases das corridas de velocidade:

- A saída ou partida;
- O desenvolvimento;
- A chegada.

A SAÍDA OU PARTIDA

Ao estudarmos a técnica das corridas de velocidade, um cuidado muito especial deve ser dado à fase da saída, procurando conhecê-la em seus pequenos detalhes, para que se possa tirar o máximo proveito dela, uma vez que, quando bem executada, pode levar em muitos casos um corredor à vitória. Isso podemos concluir facilmente através da observação direta em competições ou através de filmes. Uma boa saída coloca o corredor, logo nas primeiras passadas, no comando da prova, dando-lhe uma vantagem bastante importante.

A preocupação com essa fase é tão importante que constantemente novas experiências são realizadas, proporcionando um aperfeiçoamento mais apurado das saídas: daí a constante evolução que elas vem sofrendo desde o seu início, quando eram realizadas em pé, até se chegar à forma atual, que são as saídas baixas. Hoje, todos os

detalhes são estudados minuciosamente como a posição do corpo, braços e cabeça, a colocação dos pés nos blocos, etc.

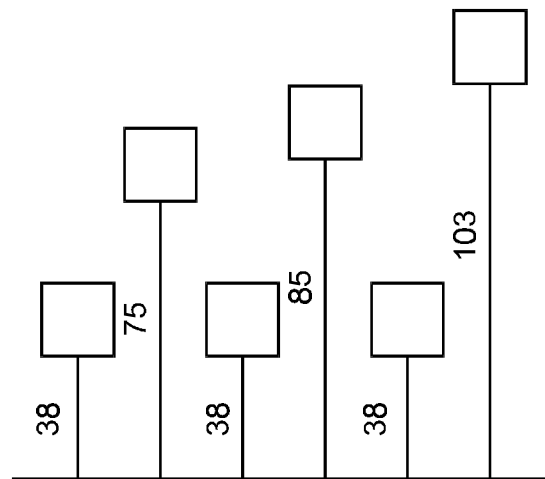
TIPOS DE SAÍDAS

Dentre os tipos de saídas mais utilizados, podemos destacar três que são mais comumente utilizados: saída curta ou grupada, saída média e saída longa. Elas recebem essa denominação com base na distância de colocação dos apoios nos suportes dos blocos de partida.

Saída curta ou grupada: Neste tipo de saída, a ponta do pé de trás é colocada na direção do calcanhar do pé que está fazendo o apoio no suporte da frente: em termos de medidas, o apoio da frente está situado a 48 cm da linha de partida e o de trás a 73 cm. O quadril coloca-se elevado a um ponto superior ao nível da cabeça, portanto bem alto. Esse tipo de saída também é conhecido por saída grupada, devido à posição grupada do corpo do corredor.

Saída média: É um tipo intermediário entre as outras duas (curta e longa), na qual o joelho da perna de trás é colocado na direção da ponta do pé que está no apoio anterior. Como exemplo, o suporte do apoio anterior é colocado 38 cm atrás da linha de partida e o de trás 85 cm. Nesse caso, o quadril não se eleva tanto como na saída curta, ficando quase que em linha com a cabeça.

Saída longa: Aqui, a separação entre os suportes para o apoio dos pés no bloco de partida é maior do que nos tipos anteriores, onde as medidas mais comumente utilizadas são 33 cm para o apoio anterior, em relação à linha de partida e 103 cm para o posterior.



Pois adotamos colocar a distância de dois pés para a colocação do primeiro pé e três para o segundo, partindo daí para as modificações, quando julgadas necessárias. O joelho da perna de trás fica situado mais ou menos atrás do calcanhar do pé da frente e os quadris situam-se em um ponto pouco abaixo do nível da cabeça. A distância entre os dois apoios, 70 cm, justifica realmente o nome deste tipo de saída. Embora tenhamos relacionado esses exemplos, mais utilizados pelos corredores, de uma forma geral muitas experiências têm sido realizadas, buscando inovações mais eficientes, com a

finalidade de obtenção de melhores resultados para as corridas de velocidade. É verdade que as corridas de velocidade têm constituído uma das especialidades do atletismo em que a quebra de recordes está se tornando cada dia mais difícil, aumentando sempre o número de velocistas com marcas situadas entre 9'9/10 e 10'0 nos 100 metros rasos. Portanto, qualquer contribuição técnica será de vital importância, visto que as marcas atuais são realmente difíceis de serem quebradas. Dessa forma, dados procedentes de treinadores russos nos abrem perspectivas em relação às saídas baixas.

Trata-se da posição dos blocos e da colocação dos pés sobre o apoio. A própria construção dos blocos tradicionais determina que o apoio anterior deve ser realizado sob um ângulo de 40-45 graus, enquanto que o posterior se faz com um ângulo de 60-85 graus. Calcula-se que nessa posição, o velocista aproveita apenas parcialmente as propriedades de elasticidade dos músculos gêmeos (panturrilhas) no ato da impulsão, no momento da saída. Sob os ângulos de 45 graus (apoio anterior) e 85 graus (apoio posterior), esses músculos não alcançam sua máxima tensão, porque o ângulo entre o pé e a perna é grande, chegando a cerca de 75-85 graus.

Nas saídas tradicionais, quando o corredor coloca seus pés no bloco, fica apoiado pela ponta dos dedos, junto à plataforma de apoio, o que faz com que os calcanhares sobressaiam alguns centímetros sobre os suportes de apoio do pé. O que traz conseqüências negativas, porque, ao ouvir o tiro de partida, o corredor tira rapidamente as mãos do chão e seus pés impulsionam energicamente o corpo para a frente. Mas, como o tronco é mais pesado que os membros, provoca neste momento um retrocesso do corpo para trás, o qual é suportado pelos pés no bloco de partida. E, como os calcanhares estão praticamente fora e sem apoio, retrocedem também justamente com o tronco, provocando um ligeiro atraso na saída do pé, que está colocado atrás retardando em média 0,44 segundos a realização da primeira passada.

Isto causa também certa divergência no trabalho dos grupos musculares que asseguram o adiantamento da perna e, conseqüentemente, atrasam a tirada do apoio das mãos da base de apoio no solo, prejudicando assim o ritmo das passadas, o que significa uma perda sensível de tempo no resultado final.

Dessa forma, as investigações realizadas pelos treinadores russos, com o objetivo de encontrar uma postura mais vantajosa dos pés sobre o bloco de partida, levaram-nos a reduzir os ângulos de apoio de 40-45 graus no apoio do pé da frente e de 60-85 graus no pé de trás, sendo que a oscilação de 5 a 10 graus depende da mobilidade individual das articulações dos pés.

Com a finalidade de aproveitar mais economicamente as propriedades elásticas dos músculos das extremidades inferiores, que tomam parte ativa na saída baixa, aconselha-se que os velocistas adotem as posições dos pés de acordo com a figura.

Através dessa série de exemplos, mais a nova forma de acordo com o conceito russo, acreditamos ser mais fácil para o professor tirar um grande proveito técnico desta fase das corridas de velocidade. Mas gostaríamos de lembrar que os exemplos apresentados aqui estão relacionados com os mais comumente utilizados, servindo mais como modelo do que propriamente como regra, uma vez que as medidas para a colocação dos pés no bloco podem variar para mais ou menos em torno das medidas que apresentamos, isto deve-se ao fato de que o corredor precisa utilizar ou adotar as medidas que lhe permitem maior comodidade sobre o bloco. Portanto, devem ser realizadas todas adaptações necessárias para que a saída seja realmente eficiente.

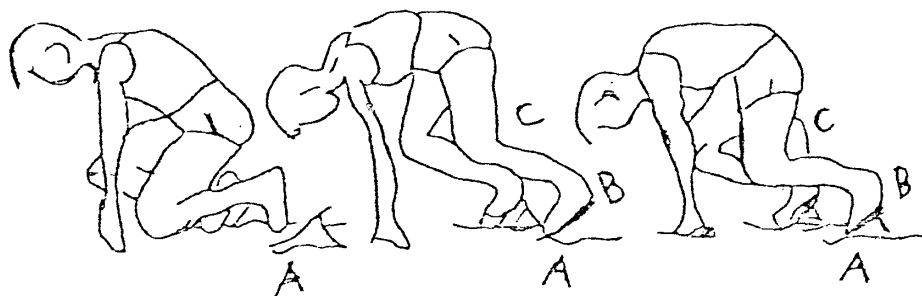
Quais os procedimentos que o corredor deve adotar na preparação para a saída? Após colocar o bloco de partida na posição adotada por ele, o corredor coloca-se em pé, mais ou menos um metro e meio atrás do seu bloco, e aguarda até que os adversários estejam na mesma posição. Quando todos os concorrentes o fizerem, o árbitro de partida

diz: "AOS SEUS LUGARES". Ao ouvir essa ordem, cada corredor coloca-se em posição sobre os blocos de partida, fixando primeiro o pé da frente e apoiando o corpo sobre as mãos, colocando-os além da linha de partida. Em seguida, coloca o pé de trás no suporte, com o joelho desta perna apoiado no chão. Depois, faz o posicionamento das mãos, imediatamente atrás da linha de partida. As mãos devem estar separadas, a uma distância igual a dos ombros, colocados sobre a ponta dos dedos, que formam a letra U virada para baixo.

Colocados desta forma, o corredor aguarda em posição imóvel o novo comando do árbitro que dirá: "PRONTOS!" Ao ouvir essa palavra, o corredor eleva rapidamente o quadril, de forma a elevar o joelho, que está em contato com o solo, ao mesmo tempo em que projeta os ombros um pouco à frente da linha de partida, de forma que todo o peso do tronco fique sustentado pelos dedos das mãos.

A elevação dos quadris varia para mais ou menos, de acordo com o tipo de saída utilizado. Quanto mais próximo for a distância entre os apoios dos pés, tanto maior será a elevação.

Os braços devem estar totalmente estendidos, o pescoço relaxado, a cabeça abaixada, de forma que o olhar esteja dirigido a um ponto cerca de 1,5 metros adiante, ou entre os joelhos. Tomada essa posição, o corredor deve manter-se estático, aguardando o tiro de partida, que será dado logo que todos os demais corredores estejam em posição.



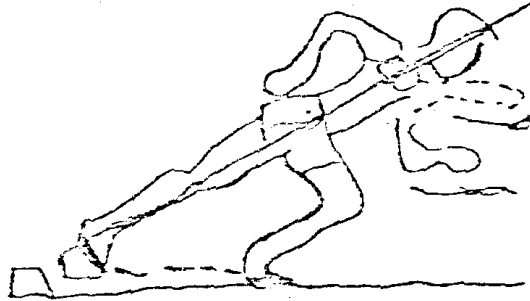
A PARTIDA: Ao ouvir o tiro da partida, o corredor deve reagir o mais rápido possível, realizando automaticamente os seguintes movimentos, considerando o pé esquerdo como o pé de impulsão, colocado no apoio anterior: a perna da frente impulsiona o corpo, com toda a força adquirida pelo apoio do pé sobre o suporte; o braço esquerdo é levado à frente e o direito para trás apenas até a linha do quadril; a perna direita deixa o apoio, dirigindo-se para a frente através de um movimento rasante, juntamente com os quadris.

O bloco de partida oferece uma grande ajuda, devido a forte ação dos pés sobre os apoios que ele suporta no momento da impulsão, ao ser realizada a partida. A ação dos braços é muito forte no princípio, para logo em seguida entrar em ritmo rápido e compassado com as pernas.

Não basta apenas impulsionar o corpo com força sobre o bloco ou impulsionar mais rápido depois. Além de tudo isso, é preciso cortar precipitações que venham a comprometer a eficácia de uma boa saída. Para completar o estudo sobre a saída baixa, vamos relacionar uma série de observações a serem respeitadas na totalidade dos gestos da saída. Assim, temos pontos positivos e negativos.

Pontos Positivos: Podemos observar as características de uma boa partida, que são consideradas os pontos positivos a serem buscados.

- Impulsão poderosa sobre o apoio anterior, com extensão total da perna e espáduas e lançamento dos quadris para a frente (A).
- Ação bastante rápida dos braços; a mão do braço que vai para trás não ultrapassa a linha do quadril; o braço da frente não deve elevar-se exageradamente, e sim colocar-se paralelamente à pista (B).
- A perna de trás deve ser projetada rapidamente adiante, por uma ação rasante (C).



Pontos Negativos: Entre os erros mais comuns, devemos evitar os seguintes:

- Levantar-se, em vez de impulsionar-se para frente (A).
- Elevação demasiada do braço de trás, o que proporciona um atraso em sua colocação na posição correta. Lançamento do braço da frente para o alto em linha oblíqua, o que produz uma elevação muito rápida do corpo (B).
- Tirar os quadris sem que eles façam uma impulsão efetiva sobre o apoio de trás (C).