

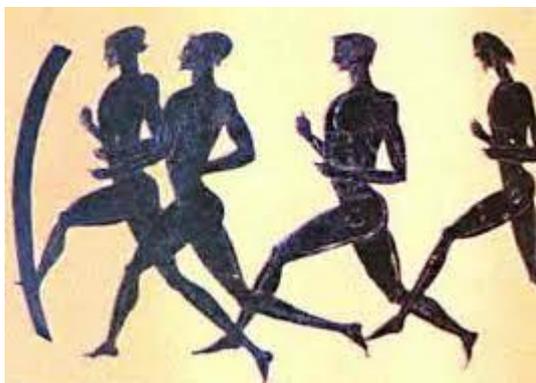
## EDUCAÇÃO FÍSICA (8º ANOS)

### PROFESSOR PAULO MENEZES

#### Introdução atletismo

#### História do Atletismo

O atletismo de diversas outras modalidades. Originalmente, seu intuito era premiar o mais forte, o mais alto e o mais rápido dos homens. Os primeiros indícios de competições de atletismo datam de 4 mil anos atrás, quando homens egípcios disputavam corridas entre si. Na Grécia, o atletismo era o das Olimpíadas Antigas. Mais adiante, o atletismo ressurgiria na Inglaterra do século XIX. Nessa época, as corridas se tornaram



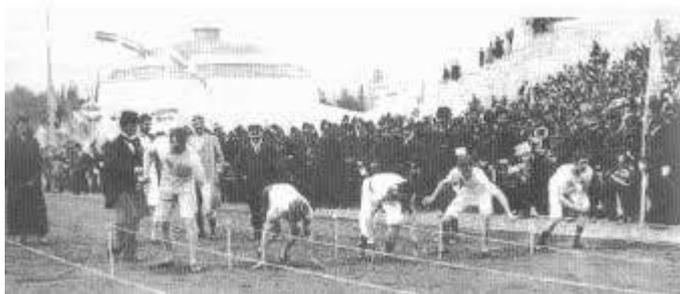
populares, e competições eram organizadas de maneira irregular.

Em 1825, provas para amadores foram disputadas em Uxbridge. Dois anos depois, em Eton, foi criada a corrida com obstáculos. Em 1834, surgiriam as primeiras regras oficiais do esporte, mas apenas para algumas provas. O primeiro torneio oficial, entretanto, seria organizado somente em 1864, quando as universidades de Oxford e Cambridge passaram a se enfrentar anualmente.

Na América, os argentinos foram os primeiros a praticar esse esporte, em 1867. Nos Estados Unidos o primeiro campeonato nacional foi disputado em 1968.

O atletismo integra o programa das Olimpíadas Modernas desde sua primeira edição, disputada em 1896, na Grécia. A Federação Internacional de Atletismo Amador (Iaaf), que regula o esporte até hoje, só seria fundada em 1913, em Londres, na Inglaterra.

De modo geral, o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, praticadas em vias públicas ou no campo, como a maratona. O atletismo é o esporte mais antigo e nobre de todos, sendo utilizado como base para a prática de diversas outras modalidades.



pilar

Final Olímpica 100 m.l. Atenas 1896

## ESTUDO DAS REGRAS DO ATLETISMO

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

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



Nas corridas de curta distância, a **explosão muscular** na largada é determinante no resultado obtido pelo atleta. Por isso, existe um posicionamento especial para a **largada**, que consiste em apoiar os **pés** sobre um **bloco de partida** (fixado na **pista**) e apoiar o **tronco** sobre as **mãos** encostadas no **chão** (posição de quatro apoios). As vozes de comando para a largada são: “*Aos seus lugares*”, “*Prontos*”, “*Tiro de partida*”. São frequentes as falsas partidas, quando o **atleta** sai antes do **tiro de partida**, que é o sinal dado para começar a prova. Qualquer atleta que dê uma falsa partida será desclassificado.

Contudo, nas provas combinadas (ex decatlo) cada atleta tem direito a uma falsa partida. Nas provas mais longas a partida não tem um papel tão decisivo, atletas saem para a corrida em uma posição mais natural, em pé, sem poder colocar as mãos no chão.



e os

Existem muitos tipos de provas de atletismo, sendo que cada uma privilegia uma qualidade atlética do ser humano. Nas Olimpíadas, são disputadas 24 provas diferentes: *100 m, 110 m com barreiras (100 m para mulheres), 200 m, 400 m, 400 m com barreiras, 4 x 100 m, 4 x 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 3000 m com obstáculos, salto em distância, salto triplo, salto em altura, salto com vara, arremesso de peso, arremesso de martelo, arremesso de disco, arremesso de dardo, maratona, decatlo, heptatlo e marcha atlética.*

**Veja como funciona cada uma delas:**



- **100 m rasos:** é a prova mais nobre do atletismo, que premia o **homem** e a **mulher** mais rápido(a) do mundo. Nela, oito competidores correm 100 m em linha reta e vence quem chegar primeiro.



➤ **110 m com barreiras (100 m para mulheres):** oito competidores têm de percorrer a distância predefinida pulando as dez barreiras que existem no percurso. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada

➤ **200 m rasos:** segue a mesma linha dos 100 m, mas com o dobro da distância. A largada acontece na curva da pista, com os atletas posicionados em marcas que não ficam exatamente umas ao lado



das outras, para que o competidor que largue na parte interna da pista não saia com vantagem.

➤ **400 m rasos:** corresponde a uma volta inteira na pista de atletismo. A largada se dá no mesmo estilo dos 200 m rasos.

➤ **400 m com barreiras:** segue a mesma linha dos 110 m com barreiras (100 m para mulheres), mas as dez barreiras nesse caso são um pouco menores (veja mais no item Local).



➤ **Revezamento 4 x 100 m:** uma equipe formada por quatro atletas deve percorrer 400 m (100 m cada atleta), sendo que ao fim de sua participação o atleta deve passar um bastão para o seu companheiro. Essa troca pode ocorrer em um espaço limitado de 20 m. Caso ultrapasse essa marca, a equipe poderá ser desclassificada. Se o bastão cair, somente aquele que o derrubou poderá pegá-lo novamente.

➤ **Revezamento 4 x 400 m:** segue a mesma linha do revezamento 4 x 100m, mas a distância percorrida por cada atleta é quatro vezes maior.

➤ **800 m:** é uma prova de meia-distância, na qual os competidores devem percorrer toda a extensão da pista de atletismo duas vezes. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.

➤ **1500 m:** outra prova de meia-distância. Segue a mesma linha das outras provas de velocidade, consagrando aquele que primeiro cruzar a linha de chegada.

➤ **5000 m:** é conhecida como uma prova de fundo, por não se tratar apenas de uma competição de velocidade. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.

➤ **10000 m:** é a prova do atletismo mais longa disputada dentro de um estádio. Assim como em todas as outras de velocidade, vence quem cruzar primeiro a linha de chegada.



➤ **3000 m com obstáculos:** inspirada no [hipismo](#), a prova consiste em um percurso de 3000 m que contém barreiras seguidas de pequenos lagos como obstáculos. Vence aquele que cruzar primeiro a linha de chegada.

➤ **Salto em distância:** prova na qual os atletas devem percorrer uma raia correndo para ganhar impulso e saltar antes de uma faixa branca marcada no chão, caindo com os dois pés em uma caixa de

areia. Vence aquele que conseguir saltar o mais longe possível.

➤ **Salto triplo:** segue a mesma linha do salto em distância, mas o pulo final deve acontecer após uma série de duas passadas mais largas, que servem para dar impulsão ao atleta. Vence quem saltar o mais longe possível.

➤ **Salto em altura:** prova na qual os atletas correm em direção a uma barra horizontal presa por dois suportes em determinada altura, com o intuito de saltar por cima do obstáculo sem derrubá-lo. Esse salto normalmente é feito de costas, pois tal movimento aumenta impulsão do atleta. Cada competidor tem direito a três saltos iniciais a uma altura definida pelo juiz. Caso consiga acertar um, competidor segue na disputa e precisa subir medida do obstáculo em pelo menos dois centímetros. O salto mais alto conta como resultado final de cada atleta, e aquele que conseguir a maior altura é o campeão. Em caso de empate, será vencedor aquele que deu menos saltos para alcançar sua marca. Se a igualdade persistir, o número de erros será avaliado. Se ainda assim a disputa continuar empatada, os dois ganham medalhas, exceto na briga pelo ouro, em que há um salto adicional.



a  
o  
a



➤ **Salto como vara :** segue a mesma linha de disputa do salto em distância. A diferença é que os saltos são dados com o auxílio de uma vara, o que faz o atleta subir mais. Vence aquele que conseguir a maior altura.

➤ **Arremesso de peso:** nessa prova, os atletas precisam arremessar uma bola de metal com apenas uma mão o mais longe possível, e o peso deve partir da altura do ombro do competidor. Só é contado o melhor arremesso de cada atleta, e aquele que conseguir lançar o peso mais longe será considerado vencedor.



➤ **Arremesso de disco:** segue a mesma linha das outras provas de arremesso, só que o objeto lançado é um disco, que deve ficar contra os dedos da mão e o antebraço. O arremesso deve ser feito dentro de uma área de 2,5 m de diâmetro, e o competidor pode girar sobre o seu próprio eixo uma vez antes de lançá-lo.

➤ **Arremesso de dardo:** segue a mesma linha das outras provas de arremesso. Nela, o “peso” é um dardo longo e fino, que deve ser lançado com apenas uma das mãos depois de uma corrida curta de 4 m. Vence quem jogá-lo à maior distância.



➤ **Arremesso de martelo:** segue a mesma linha do arremesso de peso, só que, nesse caso, o peso é uma bola de ferro presa a um arame metálico, e os atletas podem fazer o arremesso com as duas mãos, dentro de uma área previamente delimitada. Para ganhar impulso, o atleta gira o martelo três vezes sobre a própria cabeça e outras três vezes sobre o seu eixo, para somente depois lançá-lo. Vence quem fizer o arremesso mais longo.

➤ **Maratona:** uma das provas mais tradicionais das Olimpíadas. Nela, competidores percorrem uma distância de 42,195 km, normalmente em ruas abertas, sendo que os 400 m finais da prova geralmente são realizados dentro do estádio. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada.

➤ **Decatlo:** é uma competição que reúne dez provas do atletismo e pode ser disputada apenas por homens. Eles competem nos 100 m, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 m, 110 m com barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo e 1500 m. Os atletas somam pontos de acordo com seus desempenhos em cada prova, e vence aquele que conseguir mais pontos no fim da disputa.



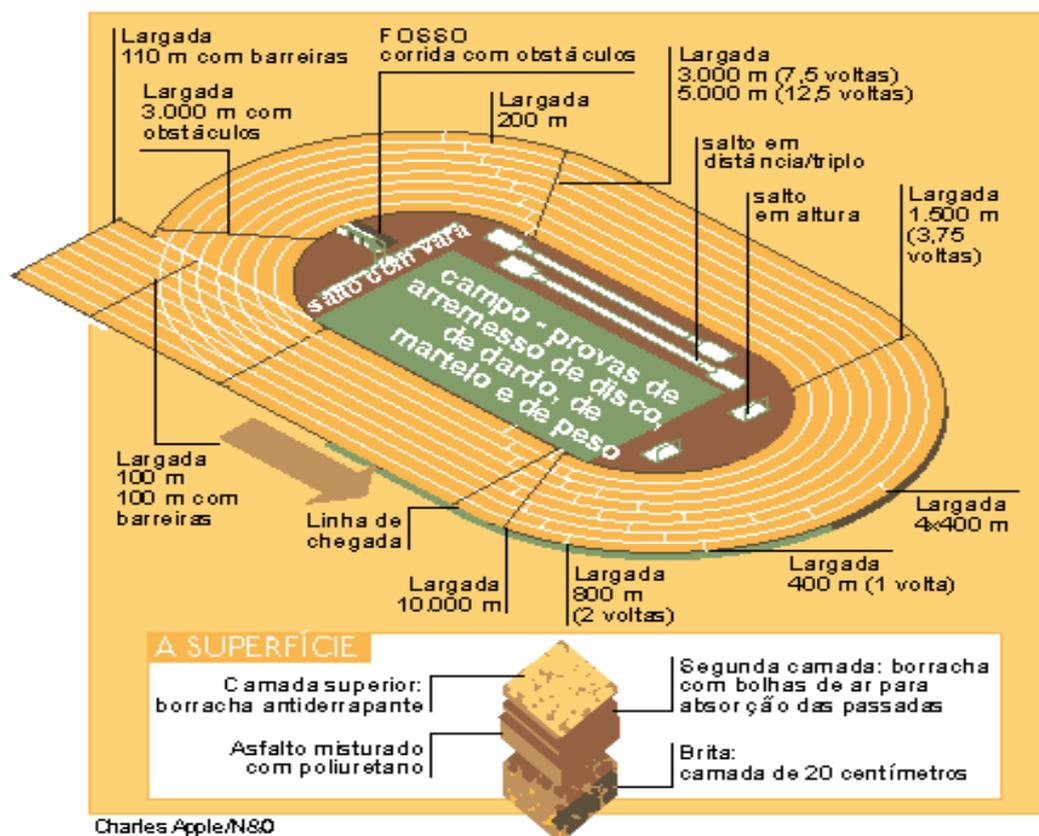
➤ **Heptatlo:** é a versão feminina do decatlo, na qual são disputadas somente sete provas: 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso, 200 m, salto em distância, arremesso de dardo e 800 m. Vence quem somar mais pontos no fim da disputa.

➤ **Marcha atlética:** é uma prova na qual os atletas só podem andar. Para que essa regra não seja descumprida, o calcanhar do pé da frente do atleta deve ficar em contato com o solo até que a ponta do pé posterior toque o chão. As provas podem ser disputadas em 20 km ou 50 km. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada, que, assim como acontece na Maratona, está posicionada dentro do estádio.

## Local, técnicas e equipamentos

### Local

Boa parte das provas de atletismo é disputada dentro do Estádio Olímpico, com exceção feita à *maratona* e à *marcha atlética*. As provas de salto e arremesso são disputadas em estruturas específicas dentro do campo, enquanto as de velocidade são realizadas em uma pista que mede 400 metros e tem oito raias. As corridas avançam em sentido anti-horário, que contornam o campo.



Nos *110 m com barreira* (*100m para mulheres*), as barreiras utilizadas devem ter 1,067 m para os homens e 84 cm para as mulheres. Já nos *400m com barreira*, os obstáculos devem ter 91,4 cm de altura para os homens e 76,2 cm para as mulheres.

Nas provas de *3000 m com obstáculos*, tais obstáculos devem consistir em uma barreira de quase 1 m de altura e lagos de pouca profundidade, com 3,66 m de comprimento.

Em todas as provas de arremesso, a área para qual o peso deve ser lançado precisa estar livre, sem que qualquer pessoa nela permaneça, para que não haja risco de acidentes. Para as provas de *arremesso de martelo e peso*, são montadas estruturas de metal em volta da área de lançamento, de modo que um erro não faça com que o peso acerte uma pessoa.

Nas provas de *salto em distância* e *salto triplo*, os pulos devem ser executados em direção a uma caixa de areia com superfície praticamente regular, de modo que os organizadores consigam medir perfeitamente a distância atingida.

<http://www.brasilecola.com/educacaofisica/atletismo.htm>

<http://esporte.hsw.uol.com.br/pan-atletismo3.htm>

## Curiosidades

1. Atualmente, o nome de maior destaque mundial no atletismo é Usain Bolt. Aos 22 anos, ele tornou-se o primeiro na história a vencer os 100 m rasos e os 200 m rasos com recordes mundiais nas duas provas, 9s69 e 19s30, respectivamente. Antes, nove atletas já haviam conseguido vencer as duas provas mais rápidas do atletismo na mesma Olimpíada, mas não com tamanha rapidez. O último a conseguir o feito havia sido o norte-americano Carl Lewis, 24 anos antes, em Los Angeles-1984.

2. [Carl Lewis](#), aliás, é o maior vencedor da história do atletismo. São nove ouros e uma prata em quatro Jogos Olímpicos (1984, 1988, 1992 e 1996). Foram dois primeiros lugares nos *100 m*, um nos *200 m rasos*, dois no  *revezamento 4 x 100 m*, e quatro no *salto em distância*, além de uma prata nos *200 m rasos*.

3. No Brasil, o episódio mais conhecido de [doping](#) no atletismo é o da saltadora Maurren Maggi. Campeã Pan-Americana em 1999, em Winnipeg, no Canadá, no salto em distância, a atleta foi pega no exame em 2003, próximo aos Jogos de Santo Domingo, na República Dominicana. A substância encontrada foi o clostebol, que faz parte da composição de um creme cicatrizante aplicado pela atleta na virilha após uma sessão de depilação definitiva. Maggi foi suspensa por dois anos. A atleta abandonou a carreira depois disso e só retomou os treinos em 2006, de olho em Pequim. Nos Jogos Olímpicos de 2008, Maurren surpreendeu o mundo ao conquistar a medalha de ouro no salto em distância.

4. Na edição de 1936 das Olimpíadas, realizada em Berlim, na Alemanha, em plena Segunda Guerra Mundial, o atleta Jesse Owens, negro, frustrou as expectativas do ditador nazista de comprovar a teórica supremacia da raça ariana. Owens conquistou quatro ouros nas provas de *100 m* e *200 m rasos*, no *revezamento 4 x 100 m* e no *salto em distância*.