

APOSTILA - ATLETISMO

HISTÓRICO

Atletismo é a prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do homem: Marcha, Corridas, Saltos e Arremessos.

Pode-se dizer que, nas regiões da Ásia Ocidental que foram a base do florescimento das culturas Mesopotâmicas, assim como no Egito e Creta, se praticava o Atletismo rudimentar.

Praticado desde a antiguidade já com normas específicas e programação definida, o atletismo pode ser considerado o esporte mais antigo entre os atualmente existentes.

Os Jogos Olímpicos, o mais famoso deles foram fundados por Hércules, o celeberrimo herói da antiguidade e cuja celebração era de quatro (4) em quatro anos (4) em Olímpia (Grécia).

PISTA de ATLETISMO

A Pista Oficial de Atletismo tem em seu percurso, 400 metros;
Tem um total de 8 raias;

Nas prova que tem saída em curva, as raias são escalonadas, 7 metros cada para que os atletas saiam em igualdade de condições.

PROGRAMA DE ATLETISMO

MASCULINO:

CORRIDAS/RASAS

100 metros

200 metros

400 metros

800 metros

1.500 metros

5.000 metros

10.000 metros

42.195 metros (maratona)

CORRIDAS/OBSTÁCULOS

110 metros com barreiras

400 metros sobre barreiras

3.000 metros com obstáculos (Steeple chase)

Revezamento de 4 x 100 metros

Revezamento de 4 x 400 metros

Marcha 50.000 metros

SALTOS e ARREMESSOS

Salto em Altura

Salto em Extensão (distância)

Salto Triplo

Salto com Vara

Arremesso de Peso

LANCAMENTOS

Lançamento do Disco

Lançamento do Dardo

Lançamento do Martelo

PROVAS DIFERENTES:

Decatlo (10 (dez) provas, realizadas pelo mesmo atleta). – Somente Masculino

PROGRAMA DE ATLETISMO

FEMININO:

CORRIDAS/RASAS

100 metros

200 metros

400 metros

800 metros

1.500 metros

3.000 metros

42.195 metros (maratona)

CORRIDAS/OBSTÁCULOS

100 metros com barreiras

110 metros com barreiras

400 metros com barreiras

Revezamento 4 x 100 metros

Revezamento 4 x 400 metros

SALTOS/ARREMESSO

Salto em Altura

Salto em Extensão (Distância)

Salto Triplo

Salto com Vara

Arremesso de Peso

LANÇAMENTOS

Lançamento do Disco

Lançamento de Dardo

Lançamento do Martelo.

PROVAS DIFERENTES:

Heptatlo (7 (sete) provas realizadas pela mesma atleta). – Somente Feminina.

CORRIDAS/RASAS

CORRIDAS DE VELOCIDADE:

100 E 200 METROS

A SAÍDA: Para as provas de velocidade usa-se duas formas de Saída.

Saída Baixa – Este tipo de saída é usado um bloco de partida, o juiz de partida fala aos competidores (as suas marcas, atenção e tiro ou já). Neste tipo de o atleta pode usar uma Saída Curta, Média e Longa. Este tipo de saída é usada para ter maior velocidade inicial.

Saída Alta – Este tipo de saída o atleta fica de pé (normal), e também é realizada as mesmas ordens do juiz.

CORRIDAS PROLONGADAS

Neste tipo de Corrida é usado sempre Saída Alta, são provas de: 200, 400 e 800 metros.

As provas de 1.500 e 3.000 (obstáculo) metros são consideradas corridas de meio – fundo.

As provas de 5.000 e 10.000 metros são consideradas corridas de fundo.

QUALIDADES DOS CORREDORES DE VELOCIDADE

FÍSICAS:

Agilidade;

Rápida reação nervosa;

Coordenação muscular;

MORAIS:

Combatividade;

Persistência;

Força de vontade.

CHEGADA:

PODE SER REALIZADA:

Chegada normal com aumento da inclinação do tronco para frente;

Com inclinação do tronco e lançamento dos braços para trás;

Chegada por salto;

Chegada correndo normal.

CORRIDAS DE REVEZAMENTO

Considerações:

A corrida de revezamento consiste em percorrer certa distância por etapas, sendo cada etapa por um corredor, onde este passará um bastão em um determinado espaço demarcado na pista, se não passar dentro deste espaço a equipe será eliminada.

O revezamento desenvolve espírito de equipe e é uma das mais empolgantes provas no atletismo.

PASSAGEM DO BASTÃO

Há dois (2) tipos de passagem do bastão:

Passagem não visual, (Onde os atletas não olham para trás para receber o bastão);

Passagem Visual, (Onde os atletas olham para trás para receber o bastão).

CORRIDAS COM BARREIRAS

A corrida com barreiras consiste e cobrir um percurso passando sobre barreiras colocadas na pista.

Para Homens são 110 metros;

Para Mulheres são 100 metros.

As alturas das barreiras também são diferentes e estipuladas pela regra.

SALTOS

O salto é um esporte individual que exige de quem o pratica, um alto grau de flexibilidade, de coordenação de movimentos. O ato de saltar é uma ação natural que as crianças utilizam desde cedo em suas brincadeiras.

SALTO EM EXTENSÃO/DISTÂNCIA

O Salto em Extensão/Distância, é uma das provas bem naturais, cuja execução em sua forma mais simples é O Salto Grupado, existindo mais duas (2) formas, O Salto de Arco e o chamado Passada no Ar, este último sendo mais complicado para executar.

DIVISÃO PARA UM SALTO EM EXTENSÃO

Concentração

Corrida

Impulsão

Elevação

Flutuação

Queda.

SALTO EM ALTURA

A forma mais simples de salto em altura é o salto Estilo Tesoura, sendo que existem mais dois (2) estilos.

O Estilo Rolo Ventral

O Estilo Fosbury Flop.

DIVISÃO PARA O SALTO EM ALTURA

Concentração

Corrida

Impulsão

Elevação

Transposição

Queda.

SALTO TRIPLO

O Salto triplo em seus princípios se assemelha ao salto em extensão.

Um dos fatores diferentes é a questão da velocidade que neste estilo é maior, visto que são 3 saltos antes da queda.

No salto triplo, sempre os dois primeiros saltos são executados com a mesma perna. E o terceiro com a perna contrária.

Exemplo: direita, direita e esquerda.

Exemplo: esquerda, esquerda e direita.

SALTO COM VARA

Este tipo de salto é semelhante em alguns pontos com o salto em altura, neste é utilizado uma vara onde esta auxilia na subida, e após transpor o sarrafo, a vara é solta. No salto com vara é usado um encaixe no solo, para que o atleta realize a impulsão e consiga subir até a altura colocada.

DIVISÃO PARA O SALTO COM VARA

Concentração

Empunhadura

Corrida

Encaixe

Entrada-Impulsão

Pêndulo

Elevação-Giro

Transposição

Queda.

ARREMESSO DE PESO

O Arremesso de Peso é um esporte individual que consiste no lançamento de dentro de um círculo, de uma bola de bronze ou ferro. O peso é de 7,260 kg para o Masculino e o Feminino é de 5 kg.

DIVISÃO PARA ARREMESSO DO PESO

Posição Inicial – Empunhadura

Descolamento

Arremesso propriamente dito

Arremate.

TIPOS DO ARREMESSO DE PESO

Técnica Ortodoxa – Arremesso com movimento lateral

Técnica Parry O'Brien – Arremesso lateral finalizando com um giro

Arremesso de Costas, parado

Arremesso Lateral, parado.

ERROS COMUNS NO ARREMESSO DO PESO

Peso na palma da mão;

Peso na ponta dos dedos;

LANÇAMENTO DO DARDO

O Dardo é uma haste cilindro-cônica de madeira ou metal com uma ponteira de aço ou ferro/Lança. Seu peso é de 800gramas para os Homens e para as Mulheres.

O dardo é lançado de uma pista própria ou pode ser usado um campo de futebol para a sua execução colocando a sua medição em uma das linhas do campo.

DIVISÃO PARA O LANÇAMENTO DO DARDO

Posição inicial – Empunhadura

Corrida

Passos de preparação para o lançamento

Lançamento propriamente dito

Arremate.

TÉCNICAS DE LANÇAMENTO DO DARDO

Técnica Finlandesa – O atleta leva o Dardo abaixo do ombro;

Técnica Americana – O atleta leva o Dardo acima do ombro;

Técnica Alemã – O atleta escolhe qual das duas vai usar e finaliza o lançamento cruzando uma das pernas.

ERROS COMUNS NO LANÇAMENTO DO DARDO

Pouca velocidade;

Dardo fora do alinhamento na trazida do braço para trás;

Extensão incompleta do braço;

LANÇAMENTO DO DISCO

O lançamento do Disco é realizado dentro de um círculo como o Arremesso de Peso, com diferencial que existe as vezes uma proteção com tela (chamado gaiola).

Ele é feito de metal e com peso de 2kg para os Homens e Mulheres.

DIVISÃO PARA O LANÇAMENTO DO DISCO

Posição inicial – Empunhadura;

Giro;

Lançamento propriamente dito;

Arremate.

TIPOS DE LANÇAMENTOS DO DISCO

Técnica Americana – Onde o atleta executa um giro e meio;

Técnica Europeia – Onde o atleta executa o giro com maior velocidade;

Lançamento Parado Lateral;

Lançamento Parado de costas com um meio giro.

ERROS COMUNS NO LANÇAMENTO DO DISCO

Colocação inadequada dos dedos;

Trazer o disco próximo ao corpo durante o giro;

LANÇAMENTO DO MARTELO

Este tipo de prova no atletismo usa o mesmo espaço do lançamento do disco porque é muito perigoso, sempre quando é executado tem que ter proteção.

O material e peso é o mesmo do Arremesso do Peso, com diferencial que existe um cabo preso ao peso.

DIVISÃO PARA O LANÇAMENTO DO MARTELO

Posição inicial – Empunhadura;

Molinete;

Giros;

Lançamento propriamente dito;

Arremate.

ERROS COMUNS NO LANÇAMENTO DO MARTELO

Competir se aquecimento prévio;

Não flexionar ligeiramente as pernas;

DECATLO MASCULINO

100 metros rasos

Salto em extensão

Arremesso de peso

Salto em Altura

400 metros rasos

110 metros com barreiras

Lançamento do Disco

Salto com Vara

Lançamento do Dardo

1.500 metros rasos.

HEPTATLO FEMININO

100 metros rasos

Salto em Extensão

Arremesso do Peso

200 metros rasos

Salto em Altura

Lançamento do Dardo

800 metros rasos.