

Corridas de Velocidade

POR

ANTÔNIO PEREIRA LIRA, I. TENENTE, INSTRUTOR DO C. F. S. DA ESCOLA DE CAVALARIA - TÉCNICO AMADOR DA FEDERAÇÃO ATLÉTICA DOS ESTUDANTES DO RIO DE JANEIRO - REPRESENTANTE DO BRASIL NAS OLIMPÍADAS DE LOS ANGELES E NO SUL-AMERICANO DE 1932 - DIRETOR DE ATLETISMO DO FLUMINENSE FOOT - BALL CLUB

Dentre as provas atléticas, as corridas de velocidade são as mais populares e mais agradáveis, tanto para os praticantes, como para os assistentes.

Consideramos de velocidade as corridas de 100, 200, 400 e 4x100 metros. Entretanto, analisando téc-



nicamente as diversas provas, chegaremos à conclusão de que até a corrida de 1.500 metros pode ser considerada de velocidade. Assim, si um corredor percorre 1.500 metros, em 3 minutos e 49", é forçosamente obrigado a percorrer cada 100 metros em mais ou menos 15",2, tempo que já exige do corredor bastante velocidade.

Torna-se muito fácil a escolha do tipo atlético para a prática destas provas. O vigor, a energia nervosa, a agilidade e a máxima coordenação neuro-muscular são as qualidades principais. Entretanto, não iremos, por isso, escolher tipos baixos e de músculos grossos, como os indicados para corredores de velocidade. O ideal é o tipo delgado e de músculos longos.

Entre os campeões, encontramos homens pequenos e grandes, porém, diferindo bastante nos seus estilos. Os tipos pequenos procurando aumentar a passada, provocam um determinado movimento dos quadrís, assim como movimentam os braços ligeiramente para frente e para dentro. E os braços ficando ligeiramente flexionados, obrigam as mãos a ficarem mais ou menos na altura dos quadrís.

Entretanto, não reputamos necessário o aumento da passada até che-

gar a procurar o movimento oblíquo dos quadrís, pois que o acréscimo da velocidade compensa, de sobejo, este aumento.

Os tipos grandes executam um movimento pronunciado dos joelhos, balançando os braços para frente e para trás, assim como ficando com os braços mais flexionados, conservam as mãos um pouco mais altas.

Não obstante procurarem aumentar a passada, os corredores pequenos terão sempre passos menores que os corredores de grande talhe. Todavia, suas passadas mais rápidas lhes permitem rivalizar com estes últimos.

Para que não paire dúvida sobre o que acabamos de dizer, apresentamos a figura 1, onde vemos Tolan, o maior corredor de velocidade do mundo, assim como seu companheiro Metcalfe, que o secundou nos 100 e 200 metros, nas Olimpíadas de Los Angeles. Tolan, pequeno, e Metcalfe, de grande talhe. Vemos, no primeiro, o movimento ligeiramente desviado dos braços (braço direito), o movimento pronunciado dos quadrís (quadril esquerdo), e as mãos balançando à altura dos quadrís (mão esquerda), enquanto que o segundo deixa bem acentuado o



FOTOGRAFIA 2

FOTOGRAFIA POSADA—EM VIRTUDE DA FALTA DE MARCAS, A FOTOGRAFIA FICOU DEFEITUOSA. ASSIM, O PÉ DA FRENTE ESTÁ TOCANDO A LINHA DE SAÍDA, O QUE NÃO ACONTECERIA, SI ESTIVESSE MERGULHADO NO BURACO.

movimento dos joelhos (joelho esquerdo), movimentam os braços para frente e para trás, e as mãos, ao

balançarem, ficam acima dos quadrís (mão esquerda).

Chamamos a atenção dos nossos leitores para esses dois estilos, pois consideramos como um dos grandes ensinamentos que trouxemos de Los Angeles sobre as corridas de velocidade.



FOTOGRAFIA 3
PADDOCK

OS BRAÇOS NÃO ESTÃO EXTENDIDOS — O PÊSO DO CORPO NÃO ESTÁ SOBRE OS BRAÇOS — O JOELHO DIREITO MUITO JUNTO AO SOLO — AS NÁDEGAS, DORSO E CABEÇA NÃO ESTÃO NA MESMA LINHA
TODOS ÉSTES DEFEITOS FORAM OCACIONADOS, PORQUE A FOTOGRAFIA FOI POSADA E SEM MARCAS.

TÉCNICA DA CORRIDA DE VELOCIDADE

Para estudarmos detalhadamente esta espécie de corrida, teremos que dividi-la em três fases:

Saída, Percurso e Chegada.

SAÍDA

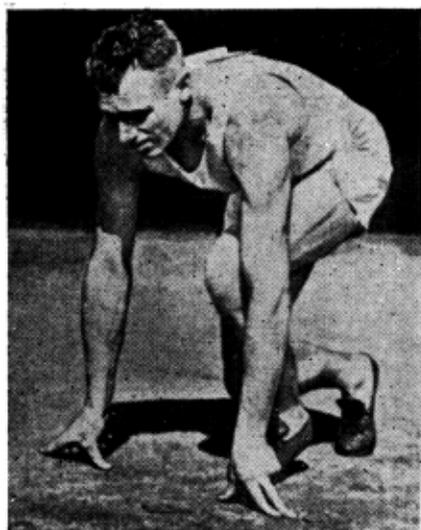
Antigamente, não se conhecia a saída com as mãos no chão; foi H. Scherrill que em 1887 a executou pela primeira vez. Hoje está universalmente adotada para as corridas de velocidade.

A saída compreende três fases:
As suas marcas, Atenção, Tiro.

PRELIMINARES DA 1ª FASE

Buracos de saída—Os buracos variam com as dimensões dos pés. As paredes posteriores devem ser bem lisas e sólidas. O buraco de trás deve ser vertical e o da frente um pouco inclinado, mas podendo tam-

bém ser vertical. Isto porque o pé de trás, ao despregar-se, sofre uma impulsão horizontal, enquanto que o



FOTOGRAFIA 4

FOTOGRAFIA POSADA—O JOELHO DIREITO BAIXO. CORPO PARA TRÁS—O PÊSO DO CORPO NÃO ESTÁ SÔBRE AS MÃOS—O CORREDOR ESTÁ ATRASADO EM SUAS MARCAS

pé da frente impulsiona o corpo para frente e para cima (ângulo de 45° mais ou menos).

E' muito variável a distância do buraco da frente para a linha de

saída. Entretanto, podemos adiantar, que varia de 10 a 20 centímetros, de acôrdo com o busto do atleta.

Quanto à posição dos buracos, em relação à distância de um para outro, também podemos adiantar que varia com as pernas do corredor. Em regra, os buracos devem ser cavados de forma que o joelho da perna de trás fique em correspondência com o meio do pé da frente. Por êste modo, compreende-se que a distância longitudinal entre os buracos será dada pelo comprimento da perna e a distância lateral, pela grossura do joelho, podendo também as bordas internas das marcas ficar em uma mesma perpendicular à linha de saída.

O atleta, ao ajoelhar-se para marcar o buraco de trás, precisa tomar as seguintes precauções: colocar o joelho da perna que fica à retaguarda, bem no meio do pé da frente, e o pé de trás bem flexionado.

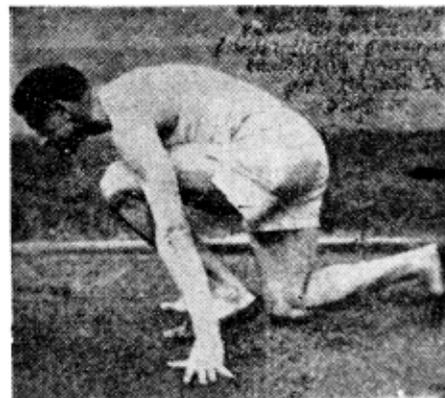
TOMADA DE POSIÇÃO

O atleta deve estar bem aquecido e em pé na frente dos buracos, depois de haver feito duas ou tres respirações profundas.

COMANDO

Ao comando *às suas marcas!* o corredor coloca o pé da frente no bu-

raço e as mãos sôbre a linha de saída; com o pêso sôbre as duas mãos e o pé da frente (tripé), coloca o pé



FOTOGRAFIA 5
POSIÇÃO ERRADA
O QUE SE NÃO DEVE FAZER

de trás no respectivo buraco, ajoelhando em seguida sôbre o joelho da perna de trás. A entrada em posição, portanto, é feita da frente para trás, de maneira a não quebrar as paredes posteriores dos buracos.

Respeitada a integridade das marcas, a entrada também se pode fazer pela marca de trás. As mãos continuam tocando o solo sôbre a linha de partida. O pêso do corpo deve

ficar dividido entre o joelho da perna de trás e o pé da frente.

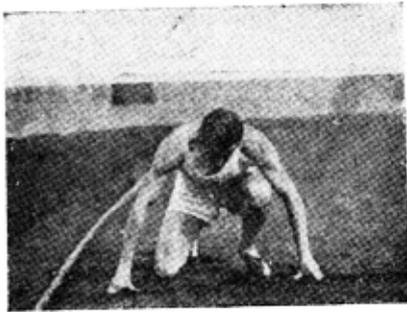
As espáduas devem ficar paralelas à linha de saída, a cabeça direita e elevada, porém, sem contração dos músculos do pescoço.

Os braços quasi completamente esticados. A distância entre as mãos deve ser aproximadamente a mesma das espáduas.

A posição da mão varia com os corredores. Porém, a melhor é a que vemos na figura 2, em que os polegares ficam na mesma linha dos indicadores, de maneira que a mão tome apóio no chão pelo polegar, indicador e mais dois ou três dedos.

Outra boa posição das mãos é a que vemos na figura 3, em que Paddock, recordista mundial, coloca a mão tocando o chão pela ajuda de todos os dedos. A mão toma a forma de uma concha.

Pela figura 4, vemos outra posição das mãos, em que o apóio é tomado por três dedos, ficando os outros dois dobrados. Esta última posição de mão não é aconselhável, porque não assegura boa base e é falha em comodidade.



FOTOGRAFIA 6
POSIÇÃO ERRADA

O QUE SE NÃO SE DEVE FAZER

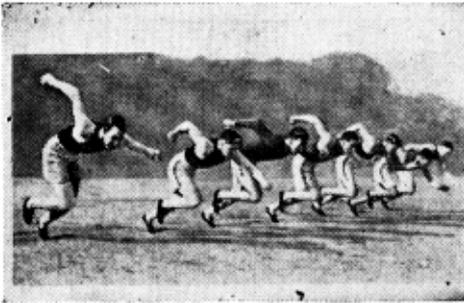
Nenhuma ação muscular deve existir nesta fase da saída. O tórax deve ficar relaxado, isto é, o atleta com a respiração normal. O corredor não deve procurar forçar a posição. Esta primeira fase da saída é uma posição natural.

Ao comando *atenção!*, o corredor eleva progressivamente o joelho direito, inclinando o corpo para frente, tanto quanto lhe for possível.

O que se passa neste momento é o deslocamento do centro de gravidade do corpo para frente. O corredor conserva-se à equilibrado, enquanto a projecção do centro de gravidade do corpo sobre o solo não ultrapassar a linha das mãos. Quanto mais se aproxime a projecção do centro de gravidade do corpo da linha de saída, tanto melhor, porque, embora o trabalho dos braços seja maior, as pernas, ficam livres do peso do corpo, podendo com facilidade executar suas missões diferentes—impulsionadora e equilibradora. Ficando a perna de trás, pode-se dizer, completamente livre do peso do corpo,

pode despregar-se com facilidade do solo.

Esta necessidade do deslocamento do centro de gravidade para frente é o motivo que justifica o buraco da frente ser cavado de 10 a 20



FOTOGRAFIA 7

TODAS AS SAÍDAS FORAM REGULARES. A MELHOR É A DO TERCEIRO CORREDOR DA ESQUERDA PARA A DIREITA. NOTE-SE A AÇÃO DOS SEUS BRAÇOS.

O BRAÇO DE TRÁS, FLEXIONADO NO COTOVÉLO, ESTÁ EM ÓTIMA POSIÇÃO. O COTOVÉLO ESTÁ MAIS OU MENOS NO MESMO NÍVEL DA CABEÇA. OS DEMAIS CORREDORES ESTÃO COM ÊSTE BRAÇO POUCO LEVANTADO PARA TRÁS E NA MAIORIA EM ÂNGULO OBTUSO

centímetros atrás da linha de saída. Os dedos devem ficar rígidos, de maneira a tornecerem uma base cômoda e firme; a cabeça deve ficar em linha horizontal com o dorso; o olhar para frente. É um erro o corredor olhar para a chegada, porque sem querer, provoca certa contração dos músculos do pescoço. O certo é olhar alguns metros à frente. O corredor deve estar resolvido a ser o primeiro a sair; para isso, deve prestar unicamente atenção ao juiz. Um corredor que no momento do tiro, está com a projecção do cen-



FOTOGRAFIA 8

ESTA FOTOGRAFIA DEMONSTRA O IMPULSO DA PERNA DA FRENTE E O TRANSPORTE DO PÉ PELO JOELHO DE TRÁS PARA O MAIS PERTO POSSÍVEL NA FRENTE. O MOVIMENTO DOS BRAÇOS, EMBORA PERFEITO E BEM COORDENADO, NÃO DEMONSTRA GRANDE ENERGIA. O CORREDOR ESTÁ SE ERGUENDO MUITO CEDO.

tro de gravidade sobre a linha de saída, sai bem.

Importante — É o comprimento dos braços que determina a maior ou menor altura em que deve ficar o joelho direito, o qual, por sua vez, regula a inclinação do tronco, isto é, faz com que as nádegas, dorso e cabeça fiquem na mesma linha.

Ao ouvir o tiro, o corredor desprega o pé de trás enérgicamente e o coloca o mais rapidamente possível no solo. Por um movimento combinado, o braço esquerdo é lançado violentamente à frente. A mão deste braço não deve ultrapassar os olhos, assim como o braço não deve estar esticado, o que viria dificultar a sua volta.

Lawson Robertson fez uma comparação feliz, dizendo que o braço esquerdo executa um *uppercut*. Ainda por movimento combinado, o braço direito também deve ser lançado violentamente para trás. Este



FOTOGRAFIA 9

EXCELENTE PELA TÉCNICA E ENERGIA. LIGEIRO DEFEITO NA ELEVÇÃO DO JOELHO DIREITO.

braço deve ser flexionado, de maneira que o cotovelo fique no mesmo plano horizontal que passa neste momento pela cabeça.

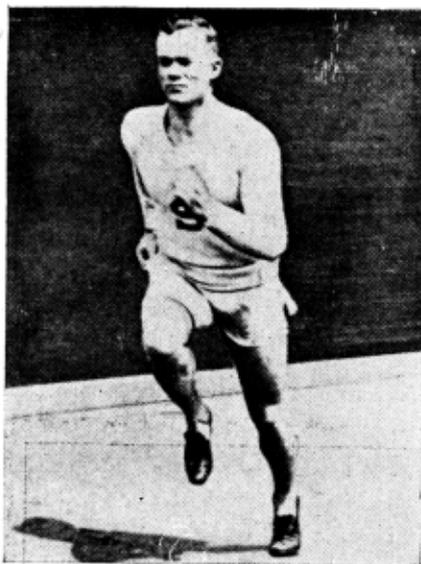
A inclinação do corpo, nesse instante, deve ser de 45°, mais ou menos.

Os primeiros passos devem ser curtos e rápidos, aumentando progressivamente de comprimento. O corpo deve levantar-se pouco a pouco, de maneira a tomar a posição normal, depois de corridos mais ou menos 10 metros. O movimento dos braços é muito importante, porque luta contra a inércia e auxilia a rápida aceleração da corrida. Sendo o joelho direito que carrega o pé, este não deve ser muito levantado, para não demorar a tocar novamente o solo. O pé deve vir diretamente de trás para frente.

A ponta dos pés deve ser dirigida para frente e as espáduas, não obstante o movimento dos braços, devem continuar paralelas à linha de saída. Durante os primeiros metros, o corredor deve procurar ganhar impulso. É preciso haver perfeita coordenação entre os braços e as pernas.

PERCURSO ESTILOS

Sobre os estilos a serem observados no percurso, já nos referimos ao iniciarmos nosso trabalho sobre as corridas de velocidade, onde apresentamos Tolan e Metcalfe, como dois grandes estilistas.



ESTA É A MELHOR FOTOGRAFIA QUE POSSUÍMOS EM NOSSA COLEÇÃO. NOTEM-SE: ÂNGULO DE CORRIDA PERFEITO;—A LINHA RÉTA QUE VAI DO PÉ QUE ESTÁ NO SOLO À CABEÇA;—A AUSÊNCIA DE CONTRAÇÃO;—A POSIÇÃO, PARA FRENTE, DOS PÉS, BRACOS, JOELHOS E CABEÇA;—A AUSÊNCIA DE TORÇÃO DOS OMBROS (SÃO OS BRACOS QUE SE MOVEM NOS OMBROS E NÃO OS OMBROS QUE MOVEM OS BRACOS); O BRAÇO ESQUERDO DOBRADO NO COTOVELO—(COM ÊSTE ÂNGULO DO BRAÇO, A MÃO SUBIRÁ ATÉ A ALTURA DO OMBRO, CASO O CORREDOR AUMENTE A SUA VELOCIDADE); O COTOVELO DIREITO ATRÁS DO CORPO;—MÃO DIREITA NA ALTURA DA QUADRIL;—LEVANTAMENTO CORRETO DOS JOELHOS

DETALHES

A cabeça do corredor é o seu leme por isso, não se deve voltar para os lados.

O corpo deve ficar ligeiramente inclinado para frente.

O atleta, correndo sobre a ponta dos pés, deve dar passadas poderosas e leves.

Cada movimento executado porá em atividade os músculos competentes e o grupo muscular chamado a intervir no movimento seguinte agirá enérgicamente, mas sem contrações bruscas.

O corredor, desde o momento de saída até o tocar a fita, deve correr sobre a parte anterior da planta (ponta) dos pés.

Os braços devem trabalhar em perfeita coordenação com as pernas; quando avançar a perna direita, deve avançar o braço esquerdo. Isto, porque a perna, ao ser lançada para frente, arrasta consigo a metade correspondente do corpo, causando assim um desequilíbrio, com tendência ao pivotamento sobre o pé de apoio. É justamente para evitar o giro sobre o pé de apoio que o braço esquerdo é lançado natural-

mente para frente, afim de estabelecer o equilíbrio.

Pela fotografia 10, vemos um atleta correndo em perfeitas condições.

CHEGADA

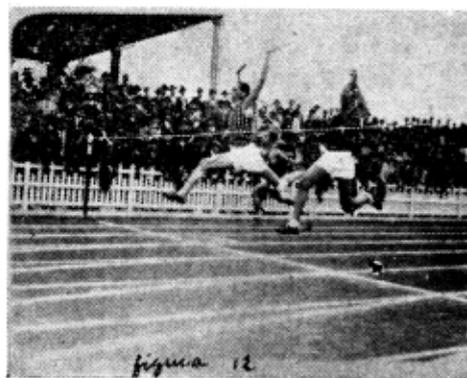
Um corredor brioso deve sempre empregar-se a fundo, e si não o faz e não regula bem seu esforço, não produz o máximo.

Toda chegada deve acabar por um *rush* (arrancada). E para que o corredor possa fazer *rush*, é preciso que exija do seu organismo um último esforço. O corredor deve cortar a linha de chegada no máximo da sua velocidade. O esforço final deve ser exigido do organismo 10 a 20 metros antes da chegada. Tivemos nossa atenção voltada para esse ponto, quando apreciámos, nos jogos olímpicos de Los Angeles, Tolan e Metcalfe, ao faltarem 20 metros para a chegada, executarem um *rush* tão forte, que nos dava a impressão de haverem recebido, aos 80 metros, a impulsão de alguma força estranha. Para que um atleta chegue com toda a energia, é preciso que esteja em forma. Só assim suportará o treinamento da corrida e poderá fazer *rush*.

O que há de mais moderno sobre a chegada é o que observamos na fotografia 11, em que meio metro antes de tocar a fita, o corredor deita o peito para frente lançando um dos ombros também para frente, sem baixar a cabeça.

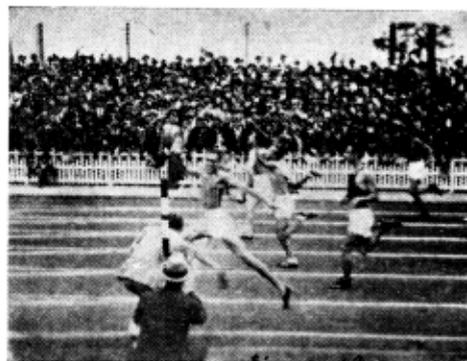
Muitos autores são contrários ao *rush*, preconizando o esforço proporcional ao percurso. Sobre este assunto, poderemos dizer que tudo depende da maneira de respirar, assunto de que trataremos oportunamente. O salto é condenado.

Na fotografia 12, vemos o nosso grande Padilha, na primeira com-



petição da Taça "Correio da Manhã" executando uma chegada por salto.

Na fotografia 13, vemos Padilha já completamente senhor da prova, executando uma chegada em melhores condições técnicas.



Não poderíamos ter maior chance, apresentando aos nossos leitores estas duas fotografias, porque, por meio delas, poderemos ver o grande campeão sul-americano, quando ainda inexperiente e o mesmo, já conhecedor profundo da prova, guiado pelos ensinamentos do técnico Artur Azevedo.

Na fotografia em questão, só temos a lastimar a torção da cabeça, único defeito aparente.

