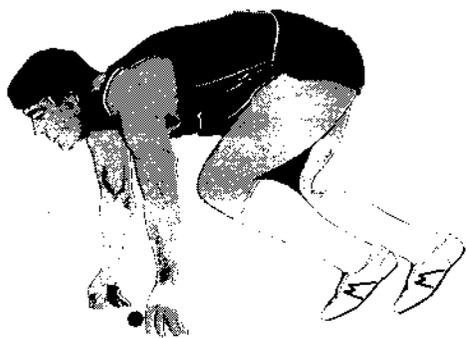


Determinação da marca para o revezamento 4 X 100 razos

Cap Art *Ernesto de Lima Sit*
Instrutor de atletismo do CCFEx e FSJ

Alvo de questionamento por parte dos técnicos de atletismo, qual a maneira de se determinar a marca inicial para a passagem do bastão de modo a obtê-la com a menor margem de erro possível e realizando-se o menor número de tentativas para ajustá-la

As corridas de revezamento são as provas mais atrativas para o público que assiste competições de atletismo, por isso são sempre previstas para encerrar um dia de competição. Por trás de uma equipe que participa de uma corrida de revezamento, existe todo um trabalho técnico e tático destacando-se o aspecto técnico da confecção da marca.



Tipos de recebimento do bastão

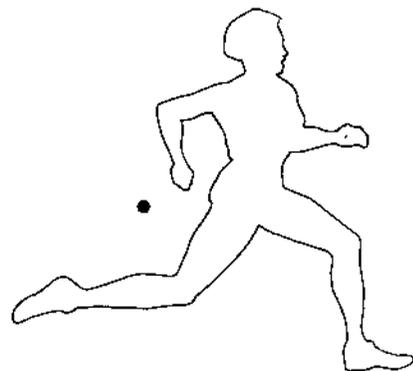
Existem dois tipos de recebimento do bastão nas corridas de revezamento:

- 1. Visual = 4 X 400m
- 2. Não visual = 4 X 100m

O recebimento visual é empregado no revezamento 4 X 400m, onde o atleta que vai receber o bastão (recededor) olha o atleta que vai entregá-lo (entregador). No recebimento nas corridas de revezamento 4 X 100m, o recededor não olha para o entregador, para não perder velocidade, para tanto é necessário um treinamento intensivo para a passagem do bastão para que o movimento saia impecavelmente coordenado e as velocidades do entregador e do recededor, em cada setor de passagem, estejam corretamente ajustadas.

A Passagem do bastão

A passagem do bastão deve ocorrer dentro de um espaço de 20 metros, chamado Zona de Passagem do Bastão, sendo que no revezamento 4 X 100m o atleta pode iniciar sua corrida 10 metros antes do início desta zona de passagem do bastão. Neste espaço de 10 metros, que é denominada *Zona de Tolerância*, o recededor coloca-se na



posição de espera para iniciar sua corrida. Esta posição de espera deve permitir ao recededor uma boa visualização do companheiro que se aproxima com o bastão, assim, quando o entregador passa por um ponto de referência na pista denominado **marca**, o recededor começa a correr e não olha mais para trás, porque a partir deste instante toda ação realizada pelos dois corredores é automática, obtida através de treinamento, até que o bastão seja passado de um corredor para o outro.

Determinação da marca

O método para a determinação da marca inicial para a passagem do bastão está dividido basicamente em quatro fases:

- Determinação do tempo do receptor para cobrir seu percurso;
- Determinação da velocidade média do entregador no seu percurso;
- Determinação inicial da marca;
- Ajuste da marca.

Veremos agora como se desenvolve cada uma delas:

O tempo do receptor

Inicialmente o treinador marca no setor de passagem do bastão, o local onde ele deseja que seja realizada a passagem (normalmente nos últimos cinco metros do setor) e posiciona-se com seu cronômetro ao lado desta marca. Em seguida o atleta posiciona-se no início da Zona de Tolerância com um auxiliar ao seu lado. (Fig.1)

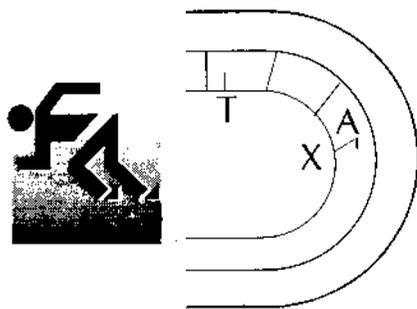


Fig. 1

A - Atleta
X - Auxiliar técnico
T - Técnico

Ao comando de *já* dado pelo auxiliar, o atleta parte em velocidade máxima e o treinador aciona seu cronômetro parando-o quando o atleta passar à sua frente. Com isto teremos o tempo que o receptor levará para correr do início da Zona de Tolerância até o local onde será realizada a passagem do bastão.

A velocidade do entregador

Para determinação da velocidade média do entregador, abordaremos dois casos distintos: a 1ª passagem e as 2ª e 3ª passagens.

1ª Passagem

Coloca-se o atleta atrás do bloco de partida e um auxiliar junto a ele, com um dos braços levantados, dá o comando de partida. O treinador posiciona-se ao lado do centro do setor de passagem com um cronômetro, deste modo o atleta percorrerá a distância de 100m. (Fig.2)

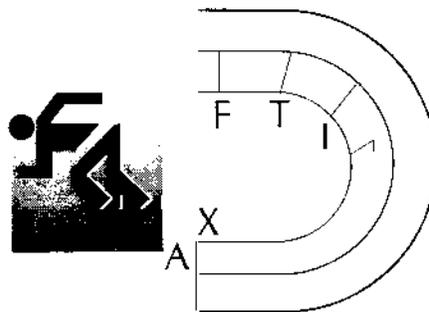


Fig. 2

A - Atleta
X - Auxiliar
T - Técnico
I - Início do setor de passagem
F - Final do setor de passagem

Em seguida, o auxiliar dará os comandos de partida e, ao comando de *já*, abaixará o braço. Neste momento o treinador aciona o cronômetro que será parado quando o atleta passar à sua frente. Com este tempo, calcula-se a velocidade média do entregador naquele percurso.

2ª e 3ª Passagens

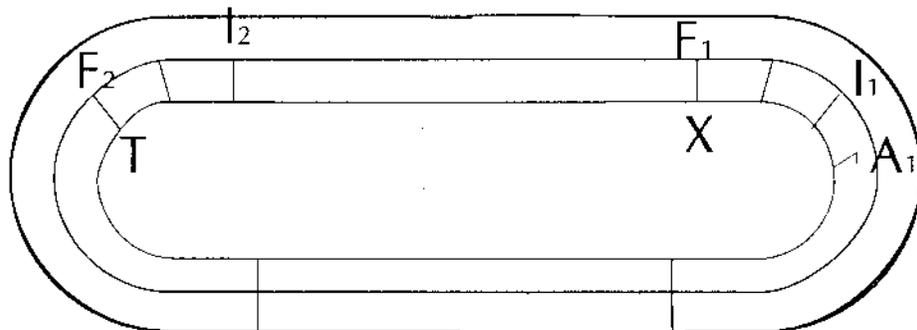


Fig. 3

A - Atleta
X - Auxiliar
T - Técnico

Coloca-se o atleta no início da Zona de Tolerância e um auxiliar no final do setor de passagem anterior com o braço levantado. O treinador posiciona-se no final do setor de passagem considerado (2º ou 3º conforme o caso) com um cronômetro na mão (Fig.3). O auxiliar dará o comando de *já* para o atleta que partirá em velocidade máxima e ao passar em frente ao auxiliar, este abaixará o braço. Neste momento o treinador acionará o cronômetro que será parado no momento que o atleta passar correndo à sua frente. Deste modo, o atleta terá seu tempo computado na distância de 100m partindo com uma velocidade inicial (*lançado*) como acontecerá no dia da prova. Com este tempo calculamos a velocidade média do entregador neste percurso.

Determinação inicial da marca.

De posse da velocidade média do entregador e do tempo que o receptor levará para cobrir seu percurso, calcula-se a marca inicial. Por exemplo: O entregador levou 10,8 seg para cobrir seu percurso de 100m, o que nos dá uma velocidade média de 9,26m/seg. O receptor levou 3,2 seg para cobrir a distância do início da Zona de Tolerância até o local da passagem. Multiplicando-se a velocidade média do entregador (9,26m/seg) pelo tempo do receptor (3,2 seg) teremos 29,63m. Esta distância será medida do local onde o treinador deseja a passa-

I1 - Início do 1º setor de passagem
F1 - Final do 1º setor de passagem
I2 - Início do 2º setor de passagem
F2 - Final do 2º setor de passagem

gem para trás e aí teremos a marca inicial. (Fig.4)

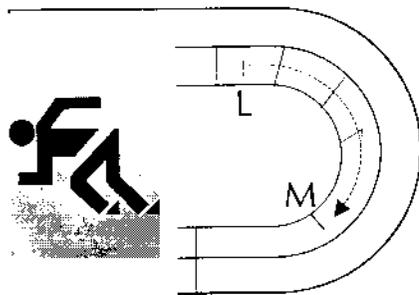


Fig.4

L - Local onde o treinador deseja a passagem

M - Marca inicial

LM - 29,63m (no exemplo dado)

Ajuste da marca.

Após determinar a marca, o treinador colocará os dois atletas na pista em situação de prova e fará o ajuste da marca. Caso os atletas realizem a passagem antes do ponto desejado, a marca deve ser colocada mais atrás de sua posição inicial; caso realizem a passagem depois do ponto desejado, a marca deve ser colocada mais à frente. Este procedimento é realizado até conseguir-se a aferição exata da marca, que

não deve consumir mais que 2 tentativas.

Treinamento

No treinamento técnico de uma equipe de revezamento 4 X 100m, três aspectos devem merecer uma atenção especial por parte do técnico:

- 1. As saídas, de maneira especial as dos 2º, 3º e 4º atletas, efetuando-as rapidamente até que dominem perfeitamente e de maneira coordenada com a referência visual (marca).
- 2. O gesto técnico e mecânico da passagem do bastão, treinando parado, ao trote e em corrida, em velocidade crescente, até a automatização completa;
- 3. Ajuste das velocidades do entregador e do recebedor, coordenadas até efetuar a passagem do bastão no momento ótimo, ou seja, quando entregador e recebedor estiverem aproximadamente com a mesma velocidade.

Os dois primeiros aspectos devem ser objeto de estudos e prática no início do treinamento quando também de-

terminarem a marca para cada dupla. O terceiro aspecto constituirá objeto essencial da etapa final de preparação da equipe, quando os corredores estão aptos a produzir o máximo de suas velocidades. Em consequência desta evolução da forma física dos atletas, a marca sofrer uma variação para mais ou para menos e por isso deverá ser reajustada.

Conclusão

O método de determinação da marca aqui apresentado foi elaborado para que o técnico tenha uma referência inicial ótima e o desgaste dos atletas seja o mínimo possível, evitando um grande número de tentativas que certamente seriam necessárias caso o treinador não dispusesse de uma marca inicial.

Recomenda-se que o método seja sempre utilizado quando os atletas que forem realizar a passagem do bastão nunca tiverem realizado passagens entre si. Quando os atletas já houverem realizado passagens um para o outro, eles certamente já terão uma marca anterior aferida que deve ser utilizada como marca inicial e reajustada se for o caso.