

ATLETISMO

100 METROS RASOS

Detalhes de técnica da chegada — Sua importância, forma de trabalho físico e o que é recomendável.

Professor GONÇALVES (E. N. E. F. D.)

Para correr velozmente e ganhar os 100 metros rasos, não basta somente possuir as qualidades inatas do verdadeiro *sprinter*. Além das qualidades excepcio-

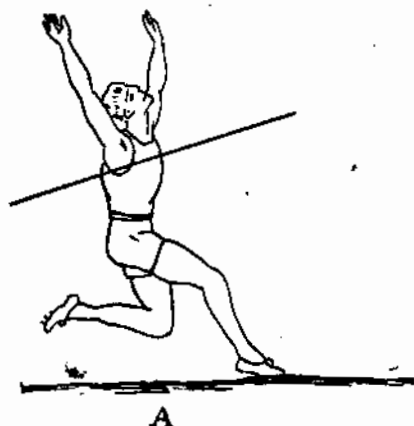
rece completar o todo exigido para se correr os 100 metros rasos. Esta é a impressão, na prática, que se tem de toda técnica da prova.

ter a máxima velocidade por um tempo sempre maior."

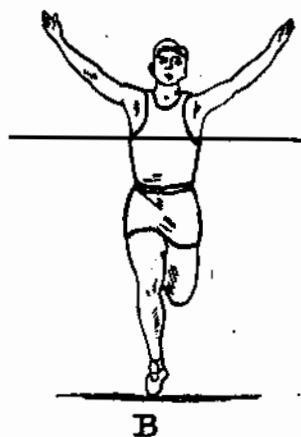
Esta teoria, infelizmente, com a sua lógica, em parte faz desaparecer a importância e a sutileza de que a prova de 100 metros rasos também, muitas vezes, é ganha na chegada. Nos grandes certames com participação quase igual de bons *sprinters*, os 100 metros rasos se apresentam como a prova sensacional, de atração e entusiasmo. Um prognóstico do vencedor certo torna-se duvidoso e já se sabe que a corrida vai decidir-se na fita de chegada. Em tais casos, como acontece na prática, a decisão dos juizes torna-se difícil e nem sempre mesmo a fotografia da chegada permite concluir com exatidão o vencedor e as principais colocações.

Saber chegar, isto é, concluir bem a prova nos metros finais, implica pontos de ordem técnica de que o *sprinter* de classe não deve descuidar. A menor falta pode ter influência desastrosa na vitória que podia ser alcançada.

Em nosso meio atlético, não vimos cuidando dos detalhes da técnica da boa chegada nas corridas de velocidade. Não basta apenas aconselhar como se deve



A



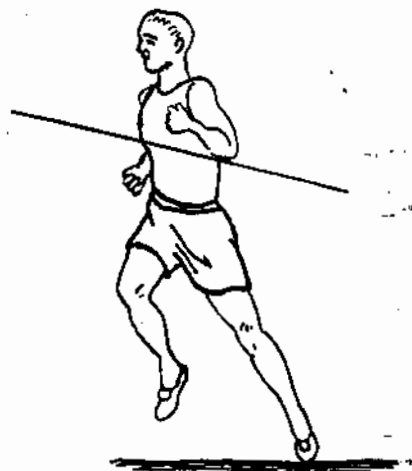
B

Observações: As figuras A e B caracterizam os maneiras nada recomendáveis nas chegadas das corridas de velocidade. Na primeira aparece o inconveniente da perda do terreno pelo encurtamento forçado da penúltima passada para o corredor armar o salto. Na segunda, o atleta tem apenas a sensação da vitória mas sem qualquer vantagem de ordem técnica da boa chegada.

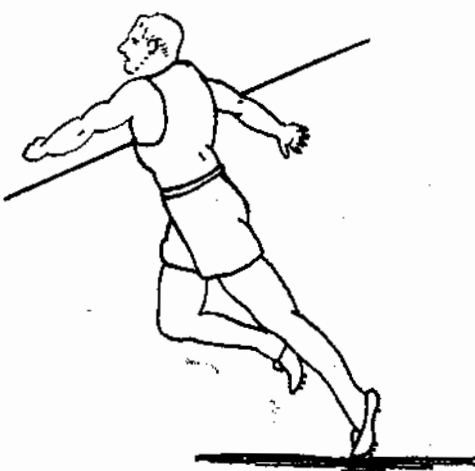
nais de: força nas pernas, recuperação rápida do terreno, coordenação perfeita e sincrônica dos braços e pernas, ângulo ideal de corrida, resistência, etc., o velocista só se completa quando já tem dominado os pontos essenciais de ordem técnica.

Concorrendo ainda para a simplicidade aparente da prova, o vencer a dificuldade da boa saída *agachada* torna-se até para o iniciante, uma fase que logo cedo será dominada com eficiência. Na realidade, com a técnica do aprendizado hoje posta em uso, para se sair dos blocos a coisa torna-se simples e sem mistérios. Mesmo o candidato de adaptação física mais elementar, com a repetição do exercício, não encontra muita dificuldade no domínio do arranque na saída, para em desequilíbrio ganhar mais aceleração nos primeiros metros da corrida. Em seguida, vem a rotina do treinamento e aos poucos o *sprinter* vai se desenvolvendo e daí a corrida de velocidade pura não mais apresenta preocupações e cuidados técnicos. Com uma saída perfeita e com a soma do trabalho físico acumulado pelo treinamento contínuo, tal preparação pa-

"Quem tem velocidade já nasceu com ela. O essencial, portanto, é possuir bastante resistência para man-



C



D

Observações: As figuras C e D demonstram as duas chegadas tecnicamente aconselháveis. Na primeira, o atleta velocista considerando a chegada com mais dez metros além do fio de lá, atravessa-o na forma correta da corrida veloz. Na segunda figura, o corredor aplica o extremo recurso da projeção do tronco com rotação dos ombros. Esta técnica é a mais recomendável pelo fato de abreviar o tempo para se chegar mais depressa.

fazer e sim exigir a sua prática assídua. Também não é preciso se empregar a fundo na distância da prova para se adquirir o domínio da boa chegada. O correr fácil a distância, aproximadamente em 15 segundos, com os últimos 10 metros à plena velocidade e tentar romper o fio de lã, será no caso um bom exercício para que o atleta possa ir adquirindo a técnica da boa chegada. No próprio plano de treinamento, tal forma de trabalho físico pode ser utilizada como artifício para o aprendizado da técnica de como se deve chegar nos 100 metros rasos.

Este exercício elementar, mas de grande importância, era utilizado pelos campeões de Helsinki que diariamente se aplicavam no treinamento, na Vila Olímpica.

Graças a tais artifícios, Lindy Remigino, dos E. U. A., teve a vitória dos 100 metros rasos na Olimpíada da Finlândia.



Chegada dos 100 metros rasos da segunda competição do 2.º Troféu Brasil, na pista do C. R. Tietê. Observa-se o corredor da pista 4, segundo colocado, aplicando o salto, estilo bastante condenado na técnica da boa chegada.