



ENSINO DO ATLETISMO

ASPECTOS HISTÓRICO-CULTURAIS

PARTIR DO QUE SE CONHECE

- QUAL O SEU CONHECIMENTO DO ATLETISMO?
- ESTE É ADVINDO DE QUE?
- EXPERIÊNCIA COM COMPETIÇÕES ESCOLARES.

VEJAMOS

- O RECORDISTA DOS 200M É ASAFA POWELL? COM 19`32.
- O RECORDE DOS 100M RASOS FEMININO É DE 10`` 49. FLORENCE GRIFFITH-JOYNER.
- A MARCHA ATLÉTICA É SOMENTE PRATICADA POR HOMENS?
- NELSON PRUDENCIO FOI RECORDISTA MUNDIAL NO SALTO EM DISTÂNCIA

ATLETISMO

- ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DAS FEDERAÇÕES DE ATLETISMO DEFINE COMO: PROVAS ATLÉTICAS DE PISTA E DE CAMPO, CORRIDAS DE RUA, MARCHA ATLÉTICA E CORRIDA ATRAVÉS DO CAMPO(CROSS-COUNTRY).

ORIGEM

- O homem primitivo possuía muitas qualidades físicas;
- Sob a forma de competição, teve origem na Grécia – prática esportiva pelos Egípcios;
- Grécia Antiga – desenvolvimento do atletismo com o culto do belo e da eugenia;
- Os gregos consideravam a prática da atividade física importante para o desenvolvimento harmônico e integral do Homem.

ORIGEM

- A ginástica visava o aperfeiçoamento físico, a beleza e a harmonia das formas;
- Criadores dos jogos olímpicos (Olimpia);
- Romanos conquistaram a Grécia (outra visão);
- Época Medieval: cavaleiros e cavalarias (torneios e duelos);
- Renascença – recuperou-se a concepção dos gregos;

ORIGEM

- Era moderna – francês Pierre de Fredy (Barão de Coubertin-1896);
- Praticado desde a era primitiva ele vem se aperfeiçoando e melhorando suas atividades específicas, sendo considerado como o esporte base para outras modalidades esportivas;
- Citius, altius e fortius;



O ATLETISMO NO BRASIL

- Surgiu em 1910, em 1914 foi fundada a CBD, em 1918 foram realizados os primeiros eventos;
- Em 1923 FPA a primeira do país;
- Jogos Olímpicos de Los Angeles- 1932;
- Em 02/12/77 CBA no RJ;
- Nomes importantes: Adhemar Ferreira, João do Pulo, Joaquim Cruz, Robson Caetano, e outros



DESENVOLVIMENTO

- O Atletismo passou a crescer em todo mundo, pois suas competições mundiais(campeonato mundial e olímpico)são esperadas por um grande público presente nos estádios;
- Toda imprensa de rádio e televisiva transmite este espetáculo do esporte;
- As grandes potências mundiais investem nos seus atletas na busca da superação

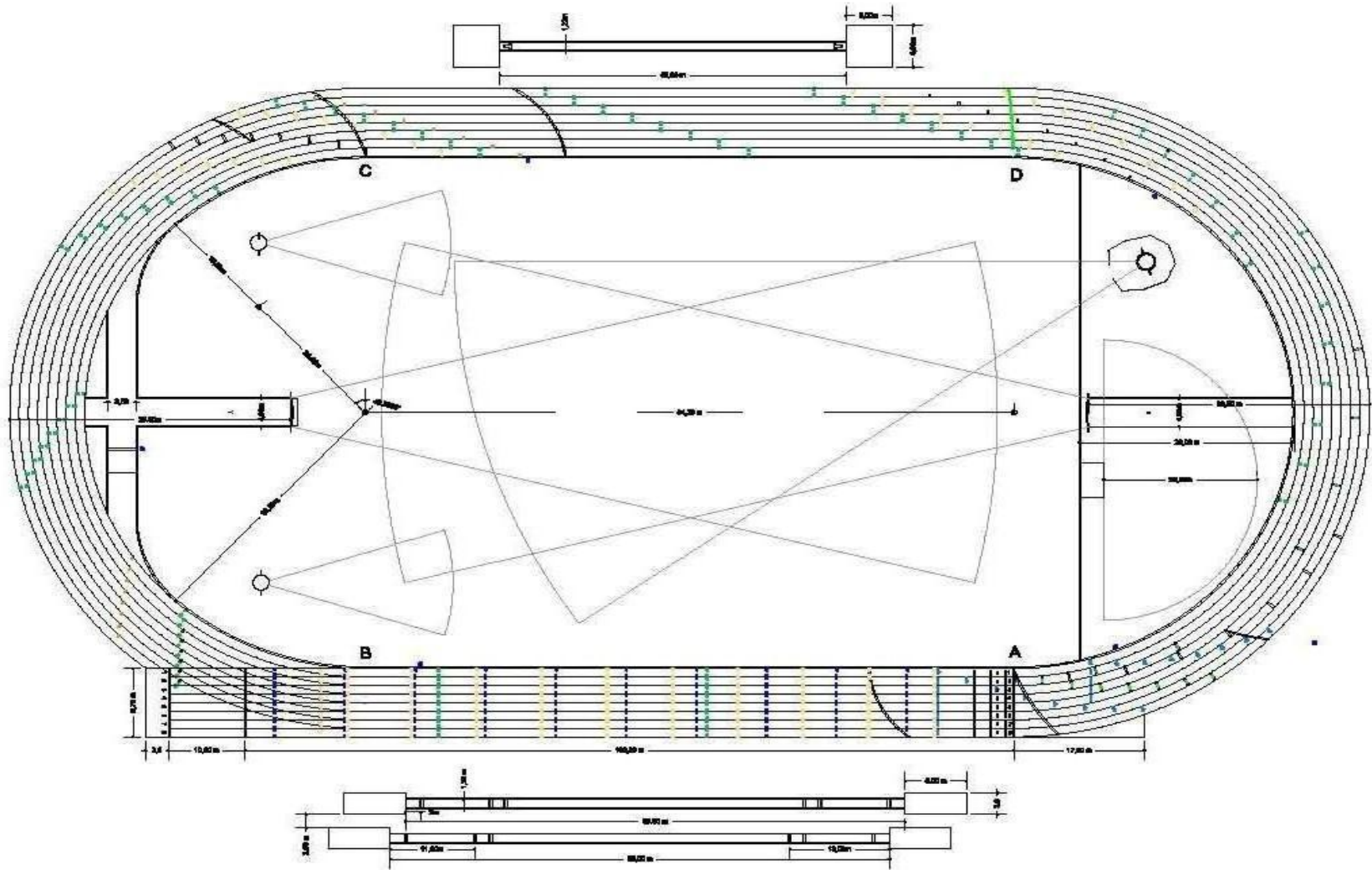
DESENVOLVIMENTO

- A cada competição as marcas anteriores vão sendo superadas e novos recordes são obtidos;
- No atletismo todos os atletas são iguais numa mesma competição, podendo na mesma prova ter um recordista mundial e um iniciante, mas o tratamento é o mesmo

INSTITUCIONALIZAÇÃO E REGRAS

- IAAF – Ass. Inter. das Fed. de Atletismo, sede em Mônaco;
- CBAT – Conf. Bras. De Atletismo, sede em Manaus;
- Regras Oficiais de Competição 2006/07;
- FAAP – Federação Amapaense de Atletismo;
- Outras federações estaduais.

O ESTÁDIO DO ATLETISMO



O ESTÁDIO DO ATLETISMO



BASES BIOLÓGICAS, FISIOLÓGICAS E CINESIOLÓGICAS

- Anatomia Humana- É a ciência que estuda macro e microscopicamente a constituição e o desenvolvimento humano do organismo do Homem(estudo da forma);
- Fisiologia É o estudo das reações físicas e químicas que ocorrem no organismo humano(funcionamento do corpo)

CONTINUAÇÃO

- Divisão do Corpo Humano- cabeça(crânio e face), tronco(pescoço torax e abdomem) e membros(superiores e inferiores);
- Variação Anatômica- as diferenças morfológicas podem apresentar-se externamente ou internamente, sem que isso traga prejuízo ao funcionamento do corpo;

CONTINUAÇÃO

- Obs. Não se pode atender a todas as diferenças morfológicas em uma descrição anatômica, obedece-se a um padrão normal;
- Fatores Gerais de Variação Anatômica: idade, sexo grupo étnico(raças),biótipo(caracteres), evolução

PLANOS E POSIÇÕES

- Dividi-se o corpo humano através dos seguintes planos: mediano, sagital, frontal ou coronal, transversal;
- Posição Anatômica: Empé ou Deitada;
- CINESIOLOGIA – É um corpo de conhecimento que se encontra ou se concentra na atividade física;
- É a ciência que estuda o movimento do corpo dentro de uma atividade física.

CONTINUAÇÃO

- Existe três fontes que a cinesiologia se relaciona: experiência, estudo de bases teóricas e prática profissional;
- O foco da cinesiologia é: Exercício e o Esporte;
- Atividade Física- É todo movimento intencional voluntário realizado para alcançar um objetivo identificável;

CONTINUAÇÃO

- Deacordo com esta definição, simplesmente mover o corpo é uma atividade física?

Não, pois somente o movimento que é intencional e voluntário propositalmente dirigido a um objetivo identificável. Ex. Nadar, correr, datilografar, escrever, costurar, saltar, etc.

CONTINUAÇÃO

- Os movimentos reflexos involuntários não estão incluídos na atividade física. Ex: movimentos fisiológicos, movimentos peristálticos e movimentos dos olhos, etc.
- FORMAÇÃO ESPORTIVA E A EDUCAÇÃO MOTORA
Mostra o caráter lúdico do esporte, mas o rendimento está tirando este prazer de brincar.

CONTINUAÇÃO

1-O início da atividade física:

Tudo depende do seu grau de desenvolvimento e a sua adaptação orgânica ao esforço físico; existe dois períodos para este processo;

1- trabalhar os movimentos básicos e fundamentais de variados esportes;

2- especialização esportiva com trabalhos direcionados ao desenvolvimento de atos técnicos e táticos.

CONTINUAÇÃO

2Especialização Esportiva: crianças entre 12 e 14 anos; aptidão demonstrada pelo indivíduo para a prática esportiva; rápido crescimento peso e altura e relativo crescimento da força muscular.

3Inconvenientes causados pela especialidades precoces: dificuldade de aprendizado, memorização, síndrome da saturação, desenvolvimento somático, funcional e intelectual, outros.

REGRAS OFICIAIS INTERNACIONAIS

- As Regras Oficiais são publicadas a cada dois anos pela IAAF.
- Elas não cobrem todas as situações possíveis, por isto, nesta situação, a pergunta que o Árbitro deve fazer a si próprio é:
 - ***“QUAL É A INTENÇÃO DA REGRA?”***
- Nas situações de dúvida, esta sempre deve pertencer ao atleta.
- Em questões de interpretação, prevalece sempre o texto original na versão em Inglês.

A IAAF estabelece as seguintes faixas etárias para competições oficiais, masculino e feminino:

CATEGORIAIDADES

MENORES	Atletas com 16 ou 17 anos *
JUVENIS	Atletas com 18 ou 19 anos *
SUB – 23	Atletas de 18 a 22 anos*
MASTER	Atletas com mais de 35 anos **
ADULTO	Atletas com 16 anos ou mais *

A COMPETIÇÃO

- A competição de Atletismo tem como objetivo determinar quem são os melhores atletas em cada prova, dentro das Regras.
- Sua organização e execução devem levar em conta, também, o seguinte:
- *Espetáculo*
- A competição moderna é também um grande espetáculo para o público, tanto o presente no estádio, como para aquele que acompanha pela televisão e pela imprensa. É importante que o árbitro tenha consciência disto, pois uma organização excelente leva a um espetáculo excelente.

PROVAS OFICIAIS - PISTA e CAMPO

Cronometragem Eletrônica 100m, 200m, e 400m rasos,
110m, 400m com barreiras e Revezamento 4x100m

Cronometragem Eletrônica / Manual 800m, 1.500m,
5.000m e 10.000m

3.000m com obstáculos

Revezamento 4x400m

Marcha Atlética (Pista) 20.000m e 50.000m

Saltos em Altura, em Distância, Triplo e com Vara

Arremesso/ Lançamentos Peso, Disco, Dardo e Martelo

Provas Combinadas Decatlo

F E M I N I N O

Cronometragem Eletrônica 100m, 200m, e 400m rasos,
100m, 400m com barreiras e Revezamento 4x100m

Cronometragem Eletrônica / Manual 800m, 1.500m, 5.000m e
10.000m

3.000m com obstáculos

Revezamento 4x400m

Marcha Atlética (Pista) 20.000m

Saltos em Altura, em Distância, Triplo e com Vara

Arremesso/ Lançamentos Peso, Disco, Dardo e Martelo

Provas Combinadas Heptatlo

São oficiais ainda as seguintes provas (possuem recordes mundiais reconhecidos)

masculino

Corridas 1.000m – 1 Milha – 2.000m – 3.000m –
20.000m – 1 hora – 25.000m – 30.000m – Ver.
4x200m – 4x800m – 4x1.500m

Corridas de Rua 10km – 15km – 20km – Meia-
maratona (21,097m) – 25km – 30km – Maratona
(42.195m) – 100km – Maratona em Revezamento

Marcha Atlética 50.000m (pista) – 50km (rua)

Feminino

Corridas 1.000m – 1 Milha – 2.000m – 3.000m –
20.000m – 1 hora – 25.000m – 30.000m – Ver.
4x200m – 4x800m

Corridas de Rua 10km – 15km – 20km – Meia-
maratona (21,097m) – 25km – 30km – Maratona
(42.195m) – 100km – Maratona em Revezamento

Prova Combinada **Decatlo**

UNIFORMES

- Devem, obrigatoriamente, estar limpos e serem de modelos que não sofram objeções quando usados.
- Não podem ser transparentes, mesmo molhados.
- Devem ter a mesma cor na frente e nas costas.

SAPATOS

- Os atletas podem competir descalços ou calçados, em um pé ou em ambos.
- Podem ter na sola até 11 (onze) pregos, mas a sola não pode ter mais que 11 posições de pregos.

Corrida em raia marcada

- – O atleta deve se manter dentro de sua raia do início ao fim da prova; caso contrário é desqualificado, admitindo-se duas exceções:
 - Quando correr fora da raia na reta.
 - Quando correr fora da linha externa na curva, desde que em ambas as situações, não prejudiquem outro atleta.

Corrida em Raia Livre

- Todas as corridas com distância superior a 800 metros são corridas em raia livre.

- ***Abandono***

- O atleta que abandonar voluntariamente a pista, nas corridas, não poderá continuar na prova.
- O atleta não é obrigado a terminar a prova.

- ***Obstrução***

- – Qualquer competidor que obstruir ou empurrar outro competidor está passível de desclassificação.
- Neste caso, o árbitro geral pode determinar que a prova seja corrida novamente sem a presença do atleta desclassificado, se considerar que houve prejuízo ao atleta obstruído ou empurrado.

PARTIDA

- ***Linha de Partida***
- É marcada com uma linha branca de 5 cm de largura, em ângulo reto com a borda interna da pista.
- A linha de partida é parte da distância a ser percorrida pelo atleta.

TIPOS DE PARTIDA

- **Em Linha Reta** – utilizada nas provas de 100m e 110m.
- **Escalonada** – utilizada nas corridas em raia marcada para que todos os atletas corram a mesma distância.
- **Em Linha Curva** – utilizada nas corridas em raia livre.

TIPOS DE SAÍDA

- **BAIXA**
 - É obrigatória em todas as provas com distância até 400 metros, incluindo os revezamentos.
- **EM PÉ**
 - É obrigatória para as provas com distância de 800m em diante (não é permitido ao atleta colocar a mão no chão).

BLOCO DE PARTIDA

- É de uso obrigatório na partida de todas as provas até 400m, incluindo os revezamentos.
- **Construção** – podem ser de qualquer material, desde que não dê nenhuma vantagem ao atleta.
- **Colocação na Pista** – não pode ser colocado fora da raia do atleta em nenhuma situação.
- **Sistema Automático de Detecção de Saída Falsas** – pode ser utilizado conectado ao bloco de partida.

SAÍDA FALSA

- É quando o atleta deixa a posição de partida antes do tiro.
- Em cada prova o primeiro atleta que cometer uma saída falsa, será advertido; a partir da segunda saída falsa, o(s) atleta(s) infratores será(ão) desqualificado(s).
- Nas corridas dentro das **provas combinadas** o mesmo atleta pode cometer uma saída falsa e será desclassificado se cometer a segunda.
- Se houver uma saída falsa, o árbitro de partida deve anular a partida com um segundo tiro.

Saída falsa

- Em caso de uma saída falsa, devem reunir todos os atletas novamente para nova partida.
- Nas provas de revezamento, devem entregar os bastões aos primeiros competidores.
- Em caso de uma saída falsa, deve apresentar um cartão amarelo para o(s) atleta(s) responsável (is) pela saída falsa.
- Mostrará primeiro ao(s) atleta(s) responsável(is) e logo após para todos os outros atletas como forma de sinalizar de que o próximo atleta que cometer uma saída será desqualificado.

SALTO EM ALTURA

- ***Corredor e Área de Impulsão***
- Distância mínima: 15 metros – recomendado 25m.
- ***Aparelhos***
- Postes - 4 m a 4,04 m de distância.
- Espaços entre as extremidades da barra e os postes: 1 cm.
- ***Área de Queda***
- Deverá medir não menos de 5 x 3 m.

SALTO EM ALTURA

- ***A Competição***
- O atleta deve impulsionar-se em um só pé.
- Um atleta comete uma falha se:
 - Derrubar a barra do suporte.
 - Tocar o solo, incluindo a área de queda além do plano dos postes, por dentro ou fora deles, com qualquer parte de seu corpo, sem ter ultrapassado a barra.

- ***Elevação da Barra***
- As alturas em que a barra é colocada são definidas antes da competição. A barra não poderá ser elevada em menos de 2 cm até restar 1 (um) atleta na prova.
- **Nunca** se aumentará a medida pela qual a barra está sendo elevada.
- Quando restar um competidor na prova, a altura ou alturas para qual a barra será elevada deve ser decidida por ele quando consultado pelo árbitro ou árbitro geral.
- - **Nas provas combinadas** a barra será elevada uniformemente de 3 em 3 cm no salto em altura, e de 10 em 10 cm no salto com vara, durante toda a competição.

continuação

- ***Elevação da Barra***
- As alturas em que a barra é colocada são definidas antes da competição. A barra não poderá ser elevada em menos de 2 cm até restar 1 (um) atleta na prova.
- **Nunca** se aumentará a medida pela qual a barra está sendo elevada.
- Quando restar um competidor na prova, a altura ou alturas para qual a barra será elevada deve ser decidida por ele quando consultado pelo árbitro ou árbitro geral.
- - **Nas provas combinadas** a barra será elevada uniformemente de 3 em 3 cm no salto em altura, e de 10 em 10 cm no salto com vara, durante toda a competição.

continuação

- ***Empates***
- Os empates serão decididos como segue:
- **(a)** - o competidor com o menor número de saltos na altura em que ocorreu o empate será o vencedor.
- **(b)** - se o empate ainda permanecer, o competidor com o menor número de saltos nulos em toda a prova, incluindo a última altura ultrapassada, será o vencedor.

-

continuação

- **(c)** - se o empate ainda permanecer, os atletas permanecem empatados, com a seguinte exceção:
- - se for relativo ao 1º lugar, os atletas empatados devem ter mais um salto na altura mais baixa na qual houve o empate; e, se não se lograr uma decisão, a barra será abaixada ou elevada (conforme os atletas cometam falha ou passem) em **2 cm para o salto em altura e 5 cm para o salto com vara**, com **uma** tentativa em cada altura para cada atleta, até que haja o desempate.

Salto em Altura - Exemplo - 1

Atleta	1.75	1.80	1.84	1.88	1.91	1.94	1.97	
	Nulo	1.94	1.92	1.94	R.F.	Clas		
A o	xo	o	xo o	x- x	xx 1.92		2	x
B -	xo	-	xo o	- o	- 1.94	xxx 1º	2	x
C -	o	xo	xo x	-	xxx 1.88		2	x
D -	xo	xo	xo	xxx			3	
					1.88	4º		