

200 mts. BARREIRAS

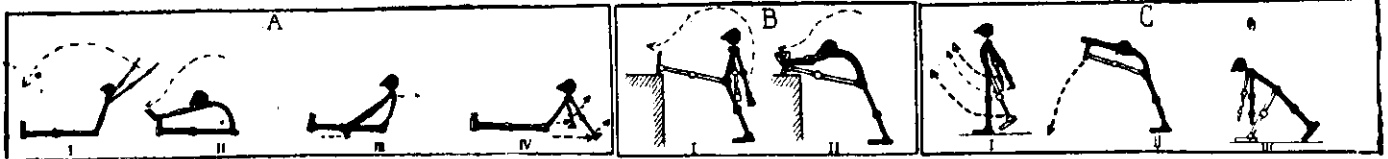
REGULAMENTAÇÃO: Consiste esta prova em correr, com a maior velocidade possível, de uma linha transversal à pista (linha de partida) a outra (de chegada), situada a 200 metros da primeira, saltando dez (10) barreiras de 0m,76 de altura, colocadas de 18m,29 em 18ms, 29, a contar da linha de partida.

O corredor que derruba três (3) barreiras ou que não passa completamente ambas as pernas por cima de todas as barreiras, é desqualificado.

PRINCÍPIOS DE EXECUÇÃO: Esta prova, como todas as demais de barreiras, é de corrida e não de salto. O essencial do treinamento é aprender a transpor a barreira: 1.º) com o mínimo possível de esforço; 2.º) sem perder a velocidade.

QUALIDADES REQUERIDAS: 1.º) Flexibilidade para abordar a barreira quasi sem saltar; 2.º) coordenação de movimentos para executar estritamente o exigido na difícil passagem da barreira; 3.º) rapidez de movimentos para retomar a corrida instantaneamente após cada obstáculo.

ELEMENTOS DE TREINAMENTO



A) Flexionamentos: Posição de partida—Sentado no solo, pernas estendidas, pés unidos.

I—Eleva pelo lado, o mais possível para trás, os braços estendidos;

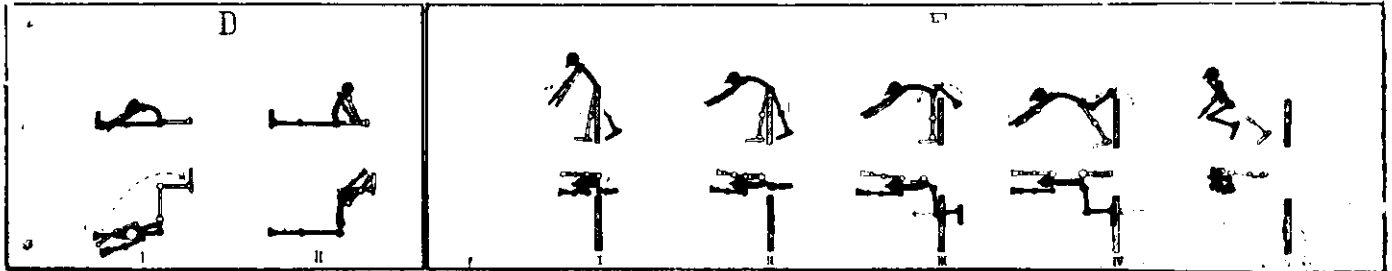
II—Sem dobrar os joelhos, nem os cotovelos, procurar tocar com as mãos ou os punhos o mais longo possível, as pontas dos pés;

III—Erguer o tronco, deslisando as mãos pelas panturrilhas e pelas faces internas das coxas;

IV—Trazer para trás os braços estendidos e começar os movimentos.

B) Realizar os mesmos movimentos descritos em A, mantendo-se, porém, em pé sobre uma das pernas e o outro pé colocado sobre um obstáculo de 0m,75 de altura. Cuidados: manter as pernas estendidas; não voltar para fora a ponta do pé de apóio e trazer finalmente as mãos para frente e não para baixo.

C) Mantendo equilíbrio sobre um dos pés (I), lançar para frente e para cima as duas mãos e a outra perna (II), inclinar-se, em seguida, para frente, dando meio passo (III). Não flexionar as pernas e os braços (sobretudo a perna de apóio); projetar a perna e não conduzi-la.



D) Posição de partida—Sentado no solo, uma perna estendida à frente, mantendo a ponta do pé para cima (I e II, perfil), coxa, perna e pé, de trás, apoiados no solo, fazendo ângulo reto nas três articulações (I visto de cima).

I—Inclinar-se para frente e tocar o solo do lado de fora do tornozelo (e não do joelho ou da coxa) com ambas as mãos.

II—Erguer o busto e tocar o solo com as duas mãos no ângulo da perna com o pé que está atrás.

E) Posição:—Em pé junto à extremidade de uma barreira, o calcanhar (do pé oposto à barreira) um pouco para fora do obstáculo.

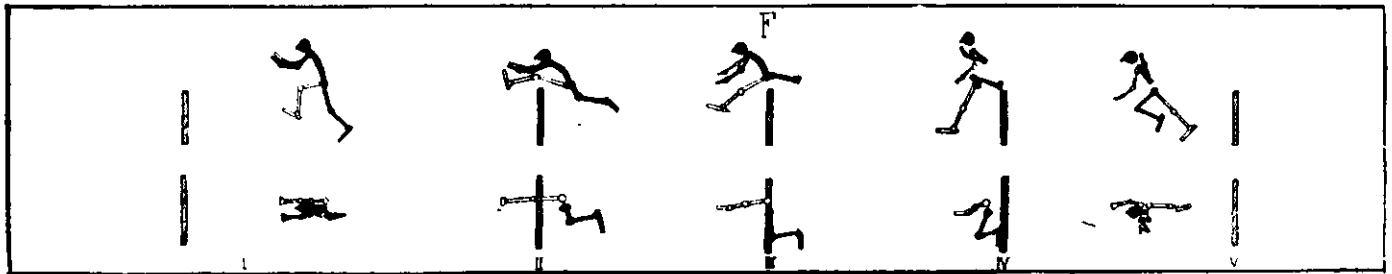
I e II—Inclinar-se progressivamente para frente, sem mover as pernas.

III—No momento em que se perde o equilíbrio na inclinação para frente, sem flexionar a perna de apóio, passa-se o joelho do lado da barreira por cima dela.

IV—Continuando-se a cair para frente, bascula-se a perna de modo que o tornozelo passe pelo mesmo lugar onde o joelho passou, o pé paralelo à parte superior da barreira.

V—Fazer voltar a perna de trás ao plano da corrida.

Cuidado—Não olhar para a barreira; inclinar-se diretamente para a frente; lançar rapidamente o joelho para o lado; passar com o joelho, panturrilha e tornozelo pelo mesmo lugar em relação à barreira; passar o pé atravessado.



PASSAGEM DE UMA BARREIRA

F) Partir de boa distância (variável com os atletas, mas quando se parte demasiadamente perto, passa-se mal).

Lançar os braços para frente, inclinando fortemente o corpo também para frente; lançar a parte de diante para a frente e para cima (como em C II).

Passar a perna de trás (como em E III, IV, V), enquanto que se ergue bruscamente o corpo para abaixar a perna da frente estendida, assim como para dar um impulso de calcanhar no solo, para prosseguimento da corrida.

Cuidados—trazer as mãos para frente; lançar a perna da frente; não se erguer nem reconduzir a perna de trás, antes de haver transposto a barreira; inclinar-se novamente depois do obstáculo.

REGRAS DE TREINAMENTO

Nunca passar a um período de treinamento qualquer, sem realizar perfeitamente o anterior.

1.º PERÍODO—Flexionamentos: (A, B, C, D, E). Não procurar perfeição em um primeiro treinamento; fazer o movimento tão

corretamente quanto o permita a facilidade; melhorar pouco a pouco sua execução. Repetir os movimentos até aquele que se apresentou penoso ou incorreto. Si isto acontece demasiadamente cedo, passar a outro movimento, para voltar depois ao primeiro.

2.º PERÍODO—Flexionamentos e transposições parciais: (A, B, C, D, E) depois transpor uma barreira, porém, sucessivamente

pelas extremidades, afim de não se preocupar sinão com a perna que passa por cima, passando a outra pelo lado.

3.^o PERÍODO Como o anterior e mais a transposição total (F).

4.^o PERÍODO Dar uma saída e transpor uma barreira a 18m,29

5.^o PERÍODO Uma saída e 2 barreiras.

6.^o PERÍODO Uma saída e 7 barreiras.

7.^o PERÍODO - Uma saída e 10 barreiras.

Nos tres últimos períodos, um companheiro correrá ao lado para treinar. Parar a sessão, desde que se sinta diminuição na facilidade da passagem da barreira.

Cuidados Dar um número de passos regular (7 a 9) entre as barreiras; si possível, fazer simètricamente todos os exercícius, transpondo as barreiras indiferentemente com uma ou outra perna (dar 8 passos); dar mais ràpidamente o primeiro passo após cada barreira.

NOTA. - Para 50 sessões de treinamento, consagrar: 20 ao 1.^o período, 5 ao 2.^o, 1 ao 3.^o 1 ao 4.^o, 2 ao 5.^o, 2 ao 6.^o e 1 ao 7.^o