

Esporte Individual

Paulo Vitor da Silva Romero

Francielli Ferreira da Rocha

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Paulo Vitor da Silva Romero

- Licenciado em Educação Física - Universidade Estadual de Maringá.
- Mestre em Educação Física - Universidade Estadual de Maringá.
- Doutorando em Educação Física - Universidade Estadual de Maringá.

Sobre o Autor

O pesquisador é formado em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (2010), mestre (2015) e doutorando em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e Universidade Estadual de Londrina, na linha “Ajustes e respostas fisiológicas e metabólicas ao exercício físico”. Sua área de atuação é a Fisiologia e o foco de estudo atual é a Epigenética, com ênfase na atuação do exercício físico sobre formação e desenvolvimento do tecido adiposo branco e marrom. Professor de Educação Física na rede particular de Maringá, atua, ainda, como técnico de futsal e futebol de crianças, jovens e adultos.

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Francieli Ferreira da Rocha

- Licenciada e Bacharel em Educação Física - Universidade Estadual de Maringá.
- Licenciada em Artes Visuais - Centro Leonardo da Vinci.
- Licenciada em Pedagogia - Faculdade da Lapa.
- Especialista em Educação Especial - Deficiências Múltiplas e Intelectual - Faculdade Dom Bosco.
- Mestre em Educação Física - Universidade Estadual de Maringá.

Sobre a Autora

Graduada em Educação Física – Licenciatura (2014) pela Universidade Estadual de Maringá, formação em Artes Visuais, Licenciatura (2013) pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci, especialização em Educação Especial – Deficiências Múltiplas e Intelectual pela Faculdade Dom Bosco (2014) e mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação Associado UEM/UEL (2017). Professora de Educação Física da rede municipal de Maringá-PR e técnica de voleibol. Membro do Grupo Pró-Esporte CNPQ/UEM, onde são desenvolvidas pesquisas nas temáticas: desenvolvimento motor e psicologia do esporte.

INTRODUÇÃO DO LIVRO

Prezado(a) aluno(a): com este material, entraremos no universo da iniciação esportiva e do treinamento. O esporte pode ser compreendido por meio do processo ensino-aprendizagem, e sua aplicabilidade, aquisição e aplicação técnica/pedagógica nos conteúdos programáticos proporcionam vivências por meio das atividades específicas de cada modalidade, desenvolvendo práticas pedagógicas por meio de experiências de ensino.

Buscando um melhor entendimento do assunto, dividiremos a disciplina em quatro unidades. Em um primeiro momento, discorreremos sobre o histórico do atletismo e suas provas (pista, campo e rua) (unidade I).

Posteriormente, na unidade II, abordaremos os marcos e a evolução das atividades aquáticas, e, ainda, os processos de aprendizagem dos estilos crawl, costas, peito e borboleta.

Em um terceiro momento, enfocaremos nos conceitos das artes marciais e nos esportes de combate, além das lutas orientais e ocidentais, na unidade III.

Finalizando, na última unidade, discutiremos sobre o histórico das ginásticas artísticas e rítmicas, seus fundamentos e os processos pedagógicos dos elementos corporais (unidade IV).

Esperamos, com isso, um grande proveito deste material, a fim de que seja extraído o máximo de conhecimento possível, ampliando, assim, as informações sobre o tema estudado.

UNIDADE I

Atletismo

Paulo Vitor da Silva Romero

Francielli Ferreira da Rocha

Introdução

Prezado(a) aluno(a), abordaremos, neste material, a modalidade desportiva atletismo e as diversas provas que a compõem. Em um primeiro momento, estudaremos a história dessa modalidade, contextualizando de que forma ela nasceu, além de discutirmos como aconteceu a criação das diferentes provas e suas particularidades.

Posteriormente, pontuaremos quais são as provas praticadas em pista e as principais diferenças que existem entre elas, seguindo com as provas de campo e finalizando com as especificidades das provas de rua.

Esperamos que você aproveite este material e extraia o máximo de informações possível.



Fonte: lehui / 123RF.

Histórico do atletismo

O atletismo tem origem com o início da história da humanidade e de nossa civilização, no momento em que o homem das cavernas (primitivo) praticava suas atividades para sobrevivência, por exemplo, a caça e a defesa própria (FERNANDES, 1979). Nesse período, o homem desenvolveu habilidades motoras, como saltos, corrida e lançamentos. Por essa razão, o atletismo é considerado o esporte-base para a prática de diversas modalidades esportivas (IAAF, *on-line*; CBAt, *on-line*).

Conhecida como uma das competições mais antiga, sua forma de competição teve início nos jogos olímpicos no ano de 776 a. C., na Grécia, sendo o pentatlo a prova disputada, que compreende lançamento de disco, corrida de obstáculos e salto em distância (IAAF, *on-line*; CBAt, *on-line*).

Após a conquista da Grécia pelos romanos, no ano 146 a. C., estes continuaram a disputar as provas olímpicas até o ano de 394 d. C., quando o imperador da época, Teodósio, aboliu os jogos. Desde então, as competições organizadas de atletismo não foram disputadas por cerca de 800 anos, retornando apenas em meados do século XIX na Inglaterra (CBAt, *on-line*; MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.1 – O início do atletismo

Fonte: Denys Durda / 123RF.

No ano de 1896, em Atenas, os Jogos Olímpicos trouxeram uma série de mudanças em relação aos jogos que os gregos realizavam em Olímpia. A partir daí, a competição passou a ser realizada com intervalo de quatro anos, exceto em período de guerra. Em 1912, foi fundada a Associação Internacional das Federações de Atletismo, com sede em Londres, que organiza as competições, estabelece as regras e torna oficial as marcas mundiais dos atletas (IAAF, *on-line*). No Brasil, a organização responsável pelo esporte é a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt, *on-line*).



Figura 1.2 – Corrida, lançamento e salto

Fonte: miceking / 123RF (Adaptada).

Considerado o mais clássico dos esportes, pois exige fundamentos e características básicas do homem, o atletismo é constituído por três tipos de prova, disputados individualmente: corridas, saltos e lançamentos. O atletismo é composto, ainda, por: **provas de pista** (corridas rasas, corridas com barreiras ou com obstáculos); **provas de campo** (saltos, lançamentos e arremesso) e **provas combinadas**, como o decatlo e heptatlo; **corridas de rua** (nas mais variadas distâncias, como a maratona e as corridas de montanha); provas de **cross country** (corridas com obstáculos naturais ou artificiais); **marcha atlética** (MATTHIESEN, 2012).

Corridas

A corrida é uma das formas mais primitivas e de expressão atlética do homem. O desenvolvimento dos animais, sejam eles irracionais ou racionais, passa por sua fase de locomoção. A evolução desse processo acontece de forma natural, em que o ser humano começa com o arrastar, em seguida o bebê fica em quatro apoios e, posteriormente, em pé, iniciando os primeiros passos. A partir desse momento, o correr passa a ficar cada dia mais próximo, devido à necessidade de evolução do indivíduo.

A prática da corrida envolve estratégia e técnica, além de condicionamento físico, força muscular, capacidade respiratória e sanguínea (BRASIL, 2016). A corrida, apesar de ser um movimento natural do ser humano, necessita de um cuidado especial, principalmente no ensino da técnica aos alunos, devendo abordar, durante as aulas, em especial, algumas fases, as quais veremos a seguir.

- Fase de impulso: nessa fase, ocorre a extensão dos membros inferiores, dos tornozelos, dos joelhos e dos quadris, sendo o pé o mais importante nesse momento, pois, quanto maior a força produzida por ele ao pressionar o solo, maior será a passada e, consequentemente, a velocidade da corrida.
- Fase de suspensão: após o término da impulsão, começa essa fase, na qual o corpo se mantém por alguns milésimos de segundos no ar (voo) e se prepara para a aterrissagem (fase de contato).
- Fase de apoio: nesse momento, o corpo recebe um impacto com o solo que pode chegar a 5x o seu próprio peso, assim, quanto maior a velocidade, menor será o tempo de contato com o solo. Além disso, o tronco tem função importante na melhora da técnica, devendo estar levemente inclinado para a frente, o que facilita a fase de propulsão.

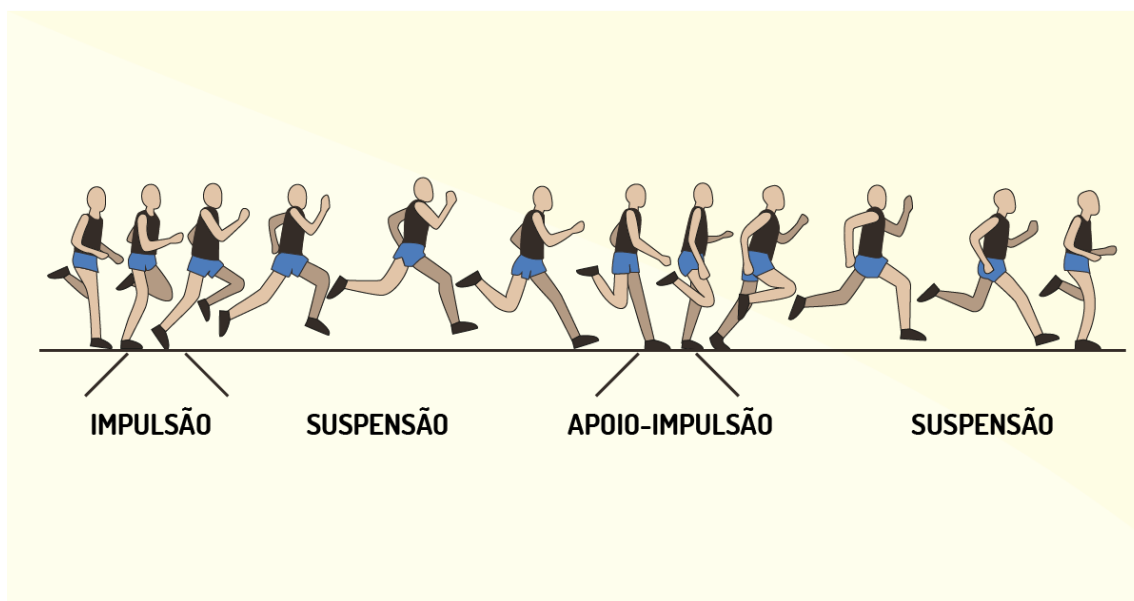


Figura 1.3 – Fase de apoio

Fonte: Carvalho (2014, *on-line*).

Os membros superiores, apesar de possuírem uma importância menor, são fundamentais na evolução da técnica de corrida como um todo. Conforme a velocidade é aumentada, o tronco do corredor tende a se inclinar para frente, na tentativa de manter o centro de massa equilibrado. Os braços devem manter um ângulo aproximado de 90° no cotovelo e os pulsos firmes, seu movimento deverá ser sempre oposto ao dos membros inferiores, sendo estes para frente e para trás, e não lateralmente.

As **corridas de velocidade** são provas de curta distância, podendo ser **rasas**, como as de 100 m, 200 m, 400 m, ou, também, com **barreiras**, que são as de 100 m feminina, 110 m masculina e 400 m. Essas provas utilizam a potência muscular na largada, sendo determinante no resultado final. As **provas de meio-fundo** são as provas de 800 m, 1.500 m e 3.000 m com obstáculos, e as **provas de fundo** ou longa distância (5.000 m, 10.000 m, maratonas). Há, ainda, as corridas de *cross country*, a marcha atlética e a montanha (MATTHIESEN, 2012).

Lançamentos e arremessos

As provas envolvem os lançamentos de martelo, disco e dardo e o arremesso de peso. Os lançamentos tem área limite para sua execução, que são marcados no solo, e é a partir dessas marcas que são medidas as distâncias dos lançamentos (MATTHIESEN, 2012).

Saltos

As provas de salto são divididas em provas verticais e em provas horizontais. Na prova de salto vertical, há o salto com vara e o salto em altura. As provas horizontais abrangem o salto em distância e o salto triplo (MATTHIESEN, 2012).

Provas combinadas

Na tentativa de premiar o atleta mais completo, algumas provas são disputadas de forma combinada, unindo uma série de modalidades na mesma competição. A combinação de corridas, saltos e lançamentos forma as provas oficiais do decatlo, para os homens, e do heptatlo, para as mulheres. Os atletas competem nas provas individuais e suas marcas são convertidas em pontos, somados ao final, para definição dos campeões (BRASIL, 2016).

Acontecimentos no atletismo

Muitas são as datas e os acontecimentos que envolvem o atletismo; alguns dele são destacados no quadro a seguir.

1910	Primeiras competições de atletismo no Brasil, sob comando da CBD (Confederação Brasileira de Desporto).
1912	Criação da IAAF (<i>International Amateur Athletic Federation</i>) - Federação Internacional de Atletismo Amador.
1914	Filiação da Confederação Brasileira de Desportos (CBD) à Federação Internacional de Atletismo Amador (IAAF).
1924	Jogos Olímpicos de Paris – Primeira participação do atletismo brasileiro masculino em Olimpíadas.
1929	Realização da primeira competição nacional – Campeonato Brasileiro de Seleções Estaduais, em que a última edição ocorreu em 1985.
1945	Realização da 1ª Edição do Troféu Brasil de Atletismo, hoje, a principal competição nacional do calendário da CBAAt e que, desde 1986, consagra os atletas vencedores como “Campeões Brasileiros de Atletismo”.

1977	Criação da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt), no Rio de Janeiro, em 02/12/1977, com exercício a partir de 01/01/1979, separando o atletismo da CBD, transferida para Manaus em 1994. Atualmente, a CBAAt conta com 27 federações (26 estaduais e uma do Distrito Federal) filiadas.
2001	Alteração do significado da sigla IAAF: de <i>International Amateur Athletic Federation</i> (Federação Internacional de Atletismo Amador) para <i>International Association of Athletics Federations</i> (Associação Internacional das Federações de Atletismo).

Quadro 1.1 – Acontecimentos no atletismo

Fonte: Adaptado de Matthiesen (2012, p. 11).

Ao longo dos anos, fatos marcantes contribuíram para a expansão do esporte, tornando-o cada vez mais importante, já que é visto como base de diversas modalidades.

Pista de atletismo

A pista de atletismo tem 400 metros de extensão em sua borda interna. Consiste em duas retas paralelas e duas curvas de comprimento igual. A pista dispõe de oito raias com 1 metro e 22 centímetros cada. Dividida em setores diferentes, a pista de atletismo dispõe de espaço para a realização de provas de pista e de provas de campo (CBAAt, *on-line*), como se pode observar na imagem a seguir.

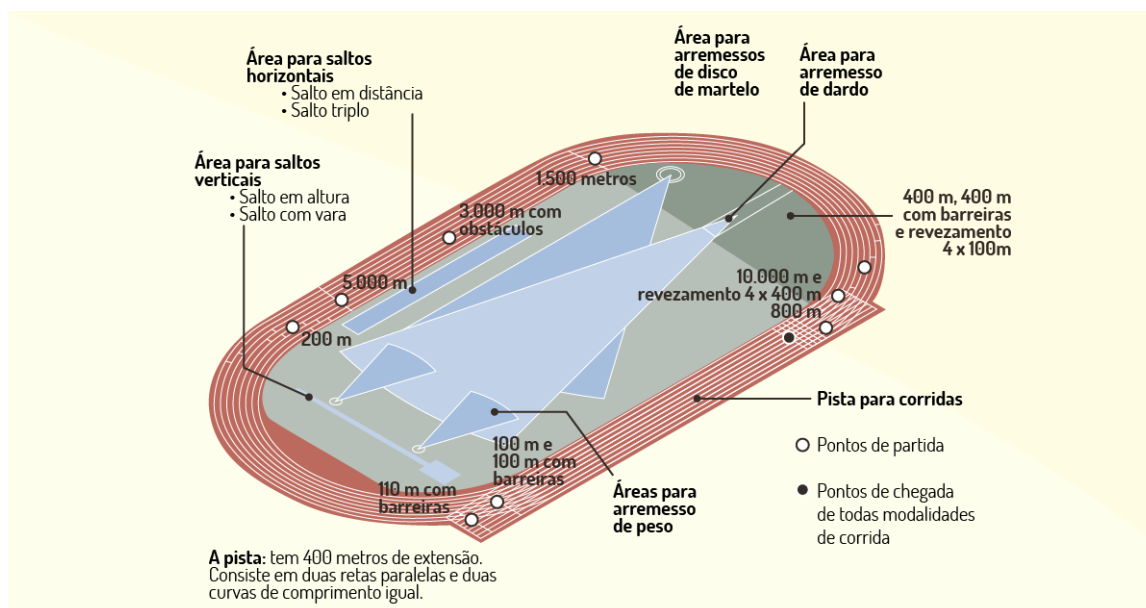


Figura 1.4 – Pista de Atletismo

Fonte: Adaptada de Caminho... (2016, *on-line*).

A raia mais externa da pista de atletismo possui 449 metros, por isso, em determinadas provas, os atletas não largam na mesma posição na pista, para que, ao final, todos percorram a mesma distância (BRASIL, 2016).

ATIVIDADE

- 1) De acordo com o conteúdo estudado na Unidade 1, que aborda o histórico do atletismo, assinale a alternativa correta.
 - a) Conhecida como uma das modalidades esportivas mais antiga, o atletismo começou a ser disputado de forma organizada no ano de 776 a. C., na Roma antiga, com a prova do pentatlo.
 - b) Os saltos são subdivididos em provas horizontais e verticais, sendo elas, respectivamente, salto em distância e triplo e salto com vara e altura.
 - c) Para premiar o atleta mais completo, são disputadas as provas combinadas, sendo elas: o heptatlo, para os homens, e o decatlo, para as mulheres.
 - d) A Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), que possui sua sede em Londres, foi fundada no ano de 1922, organizando as principais competições mundiais de atletismo.
 - e) A corrida pode ser dividida em duas fases de execução, sendo elas: fase de impulso, em

que ocorre a extensão das pernas, e fase de suspensão, ou fase de voo, na qual o corpo se mantém no ar por alguns instantes.

Provas de pista

As provas de pista envolvendo as corridas são classificadas, para homens e mulheres (adultos), em:

- **corridas de velocidade:** são divididas em provas rasas de 100 m, 200 m, 400 m;
- **corrida com barreiras:** são divididas em provas de 400 m, 100 m (feminino) e 110 m (masculino);
- **corrida de revezamento:** provas de 4 x 100 m e de 4 x 400 m.
- **corridas de meio-fundo:** são as provas de 800 m, 1500 m e 3000 m (com obstáculos);
- **corridas de fundo:** são as provas de 5000 m e 10000 m

Corridas de velocidade

As provas de velocidade fizeram parte da programação olímpica a partir dos Jogos da Era Moderna, realizados em 1896, apenas para homens. Para as mulheres, a prova de 100 metros rasos foi implantada apenas nos Jogos Olímpicos de Amsterdã, realizados no ano de 1928. Atualmente, todas as provas rasas são disputadas para ambos os sexos, na maioria das competições (IAAF, *on-line*).

Ao longo do tempo, regras e técnicas são estabelecidas, a fim de aprimorar cada vez mais o esporte. Por exemplo, a saída baixa deve ser utilizada por todo velocista em competições, sendo realizada, pela primeira vez, na prova de 100 m rasos masculina, nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896, e teve como vencedor Thomas Burke (americano), com 12"00, na execução da prova. Porém a utilização oficial do bloco de partida demorou a acontecer, tendo em vista que um dos grandes nomes da modalidade, Jesse Owens, ainda utilizava buracos cavados no solo para apoio no ano de 1936 (IAAF, *on-line*; BARROS; DEZEM, 1978).

Corridas rasas de velocidade

As corridas rasas de velocidade são compostas pelas distâncias de até 400 m. Para esse tipo de prova, os atletas precisam de uma estrutura muscular bem treinada, para suportar a exigência muscular. A velocidade é um fator natural, determinada por fatores genéticos (PETRIS, 2016).

São qualidades físicas de um velocista: velocidade de reação, força explosiva, equilíbrio estático, flexibilidade e coordenação. Os principais fatores que interferem no resultado de uma corrida de velocidade: velocidade de reação, força, velocidade de *sprint* e resistência de *sprint* (PETRIS, 2016).

A velocidade de reação (tempo de reação) é a capacidade do indivíduo de responder no menor tempo possível a um estímulo externo. O tempo de reação pode ser melhorado com treinamento (PETRIS, 2016). A velocidade de *sprint* é a capacidade de se desenvolver a maior velocidade possível. A força de *sprint* é a capacidade de conseguir maior aceleração possível em menor tempo possível. A resistência de *sprint* é a capacidade de se manter na maior velocidade pelo maior tempo possível. A diferença entre a resistência de *sprint* e a resistência de velocidade é que, na primeira, o nível de intensidade é máximo e, na segunda, é submáximo.

- **100 metros rasos**

Essa prova é considerada nobre e muito aguardada, pois determina o indivíduo mais rápido do mundo. A prova foi incorporada nos Jogos Olímpicos de 1896, para homens e, em 1928, para mulheres (BRASIL, 2016; PETRIS, 2016).

Na prova de 100 metros, a largada ocorre no bloco de saída e pode ser dividida em cinco fases distintas:

- velocidade de reação – corresponde ao tempo de reação. O atleta bem treinado tem resposta entre 0,1 segundo e 0,2 segundos.
- fase de aceleração – período durante a prova em que o atleta aumenta a velocidade.
- fase de transição – ocorre entre 20 e 40 metros da prova, quando o atleta começa a levantar a cabeça e desenvolve passadas mais rápidas e constantes.
- fase de velocidade máxima – ocorre entre 40 e 80 metros da prova, quando o atleta atinge a velocidade máxima.
- fase final/desaceleração – ocorre entre a distância de 20 e 10 metros da linha de chegada. Normalmente, perde a intensidade e a eficiência nas passadas.

- **200 metros rasos**

A base de trabalho para a prova de 200 metros é semelhante a de 100 metros. A principal diferença está no volume de treinamento, que é maior nos 200 metros, visando a um aprimoramento da resistência de velocidade (BRASIL, 2016; PETRIS, 2016). A largada também se dá com saída de bloco, porém acontece na curva (PETRIS, 2016).

- **400 metros rasos**

Os 400 metros rasos é uma prova em que os competidores devem correr e dar uma volta na pista. É a mais longa das provas de velocidade. Os corredores saem de uma partida escalonada (de dentro para fora da pista, compensando a curva e garantindo a mesma distância) (BRASIL, 2016; PETRIS, 2016). A largada é realizada com bloco de saída, e a chegada é feita na reta principal da pista de atletismo (PETRIS, 2016).

Aspectos fisiológicos e sistemas energéticos das corridas de velocidade

As corridas de velocidade têm suas características baseadas não apenas nas técnicas, utilizando uma biomecânica específica para cada tipo de prova, mas também no modo como o organismo se comporta em cada uma delas (BRASIL, 2016; PETRIS, 2016).

As corridas de velocidade, que vão até as de 400 metros, exigem dos atletas momentos de utilização de uma velocidade máxima. O organismo tem uma característica específica para esses tipos de prova, embora não seja exatamente igual para todas elas. De maneira geral, a fisiologia passa a ser, predominantemente, do sistema anaeróbio alático nas provas de 100 e 200 metros rasos, e, nas de 400 metros rasos, o sistema que é mais utilizado é o anaeróbio láctico (BRASIL, 2016; PETRIS, 2016).

Foss e Keteyian (2000) afirmam que o exercício intenso até, aproximadamente, 180 segundos faz com que o consumo de oxigênio fique abaixo do necessário, para manter o fornecimento de ATP; acontece, a partir daí, o evento chamado *deficit* de oxigênio. Sendo assim, nesses tipos de corrida, o sistema aeróbio não contribui de forma significativa, e o anaeróbio é o protagonista da maioria das ações fisiológicas.

Revezamento

A definição de revezamento acontece quando os atletas de uma mesma equipe se unem para competir. As corridas de revezamento podem ser divididas em quatro partes de 100 ou de 400 metros cada. Esse revezamento é formado por quatro competidores; o primeiro inicia segurando um bastão, um tubo cilíndrico (metal ou madeira) de 28 a 30 cm de comprimento, que é repassado a todos os companheiros de equipe, sendo o último corredor aquele que cruzará a linha de chegada, finalizando a prova (IAAF, *on-line*).



Figura 1.5 – Revezamento no atletismo

Fonte: dotshock / 123RF.

As passagens do bastão devem ser realizadas nas áreas predeterminadas; se ele cair no chão, a equipe estará desclassificada. As provas mais tradicionais e que fazem parte do quadro olímpico são as de 4 x 100 m e de 4 x 400 m, em ambos os naipes (masculino e feminino) (IAAF, *on-line*). Em seguida, serão abordadas regras básicas, padrões de movimentos e saídas para as corridas rasas (velocidade).

Regras básicas

Para a largada nas corridas rasas, existe um posicionamento padrão para os atletas, que consiste na utilização do **bloco de partida** (somente no momento da largada), fixado na pista; o atleta deverá apoiar os pés no bloco, as mãos deverão estar encostadas no chão, com o peso do tronco sobre elas. Não é raro observar, contudo, falsas partidas (quando o atleta sai antes do tiro de partida) nas competições de atletismo; quando isso ocorre, o atleta é desclassificado imediatamente (MATTHIESEN, 2012).

Para um melhor desempenho e otimização na largada, existe um posicionamento ideal, como a **saída baixa**, que consiste no apoio dos pés sobre o bloco de partida, além do tronco sobre as mãos que estarão encostadas no chão (quatro apoios) (MATTHIESEN, 2012).

Saída baixa

Depois de posicionar os pés no bloco de partida, os atletas, no momento do comando “aos seus lugares”, colocam suas mãos sobre o solo e alinhadas pela largura dos ombros, sendo os dedos posicionados atrás da linha de partida. O pé dominante deve estar posicionado na parte dianteira do bloco, pressionando o bloco com a ponta do pé; o joelho da perna posicionada na parte traseira estará apoiado no solo, e a cabeça e o pescoço descontraídos, com olhar um pouco para a frente (PETRIS, 2016).

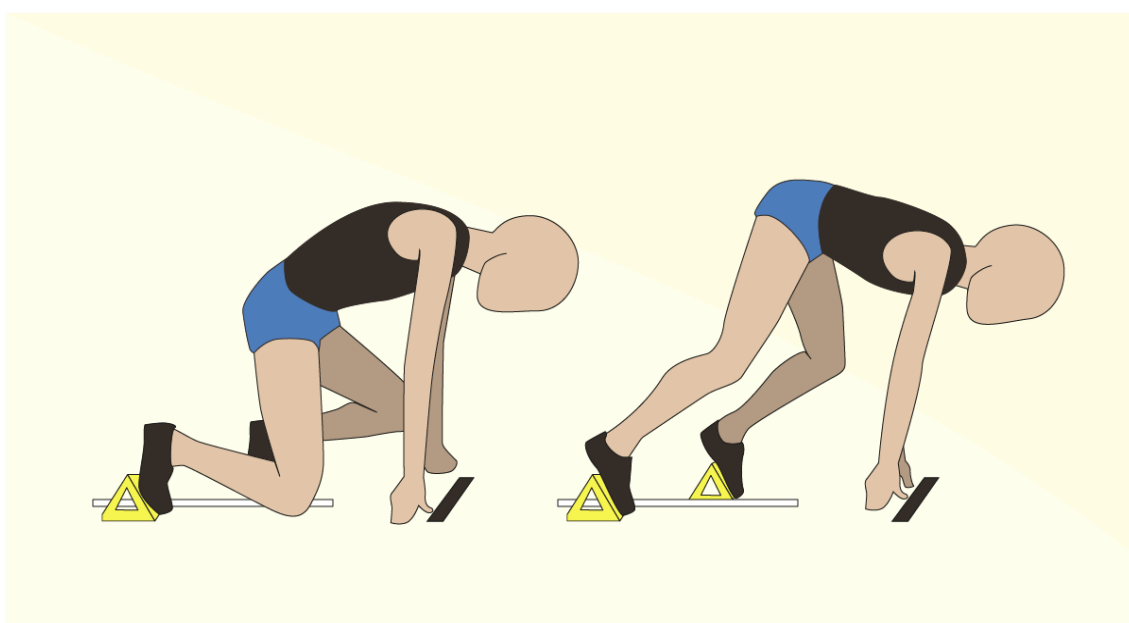


Figura 1.6 – Saída baixa

Fonte: Adaptada de Silva (*on-line*).

No momento do comando “prontos”, os atletas elevam o quadril, terminando o contato do joelho da perna traseira com o solo, na tentativa de formar ângulos de 90° no joelho traseiro e de 110° a 130° no dianteiro (BRASIL, 2016).

Assim que ouvir o sonoro do “tiro”, para uma saída bem sucedida, o atleta deverá pressionar de forma agressiva o bloco e reagir o mais rápido possível. A perna traseira é trazida de forma rápida para a frente, no mesmo momento em que a perna dianteira se estende completamente. O tronco segue inclinado, e os braços começam seu movimento coordenado para cima e para frente até a altura da testa, junto com um balanço do membro traseiro à frente. O ângulo de partida ocorre a cerca de 42° e 45° em relação ao solo (BRASIL, 2016).

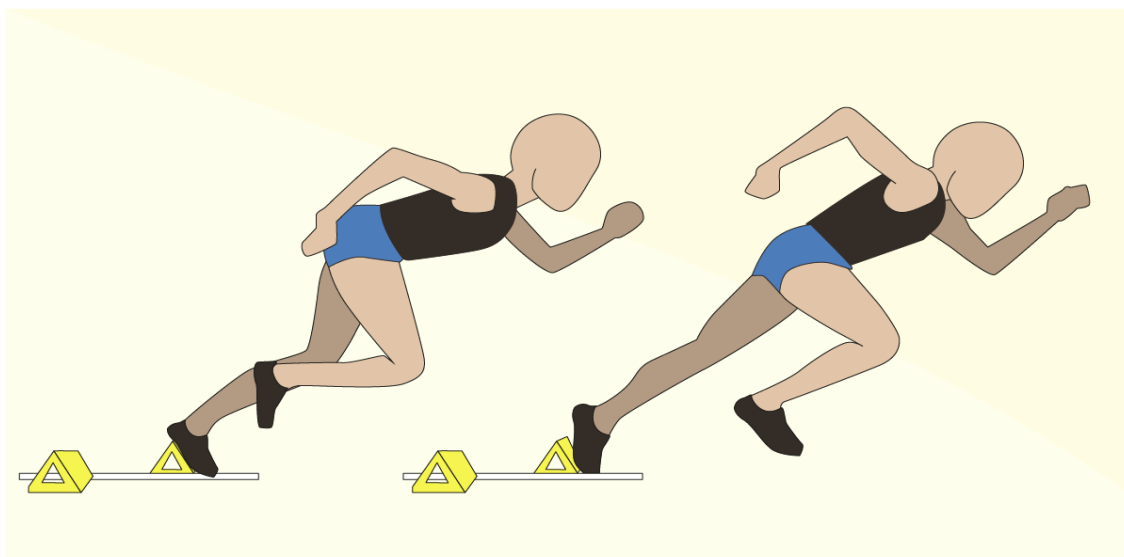


Figura 1.7: A aceleração do corpo na saída baixa

Fonte: Adaptada de Silva (*on-line*).

Assim ocorre a aceleração do corpo, em que este vai aumentando sua inclinação, chegando à posição final de corrida cerca de 20 a 30 metros da linha de largada. A partir desse momento, o atleta começa a voltar seu olhar para a linha de chegada, aumentando, gradativamente, sua amplitude e frequência a cada passada (BRASIL, 2016).

Bloco de partida

O bloco de partida é obrigatório em todas as provas, inclusive nos 400 m (BRASIL, 2016).



Figura 1.8 – Foto demonstrativa da utilização do bloco de partida e saída baixa

Fonte: marcogovel / 123RF.

Atualmente, o bloco de saída serve para detectar quando um atleta queima a largada. Além disso, para atletas, o tempo não deve ser baixado apenas na distância que tem a percorrer mas também no tempo de reação da saída do bloco de partida (PIERCE; MURR; MOSS, 2009; BRASIL, 2016).

Raia marcada

Todas as provas de corrida rasas deverão ser realizadas em raia marcada; caso o atleta invada a raia ao lado, será desclassificado imediatamente (BRASIL, 2016).



Figura 1.9 – Raias da pista de atletismo

Fonte: Melinda Nagy / 123RF.

Todas as raias deverão ter as mesmas medidas, 1,22 m de largura, e as bordas brancas devem apresentar 5 cm de largura (CBAAt, *on-line*).

2.3.4 VENCEDOR

Na chegada, a ordem de classificação é realizada quando qualquer parte do tronco atinge o plano vertical que passa pela borda anterior da linha de chegada (BRASIL, 2016).



Figura 1.10 – Foto demonstrativa da linha de chegada

Fonte: Principais... (*on-line*).

Na imagem anterior, podemos observar o atleta da raia 7 ultrapassando a linha de chegada com parte do tronco. Ao longo dos anos, diversas regras, técnicas e táticas são estabelecidas para melhorar cada vez mais a performance dos atletas no esporte.

Corridas com barreiras

As corridas com barreiras são divididas em provas de 100 m (atletas femininas), 110 m (atletas masculinos) e 400 m (atletas femininas e atletas masculinos). O objetivo dessa prova é que o atleta transpasse as barreiras postas em sua raia e chegue com o menor tempo à linha de chegada. Não se considera infração quando o atleta, ao pular, derruba uma barreira, a menos que o movimento seja intencional (CBAt, *on-line*; BRASIL, 2016).

Para minimizar as perdas de tempo e de velocidade, a transpassagem das barreiras deve ocorrer o mais rasante possível, sem grandes alterações no centro de gravidade. A quantidade de passadas deve ser a mesma nas corridas, sendo o final, após a transposição da última barreira, igual às corridas de velocidade para alcançar a linha final. A distância da largada até a primeira barreira é de 13,72 metros, entre as barreiras é de 9,14 metros, da última barreira até a chegada é de 14,2 metros, sendo a altura das dez barreiras de 1,067 metro, para o sexo masculino (provas de 110 metros). Para as mulheres, na prova de 100 metros com barreira, as medidas são as

seguintes: 13 metros a distância da saída até a primeira barreira, 8,50 metros a distância entre as barreiras, 10,50 metros a distância da última barreira até a linha de chegada, e a altura das dez barreiras mede 0,84 metros (CBAt, *on-line*; BRASIL, 2016).



Figura 1.11 – Foto de corrida com barreiras

Fonte: celsopupo / 123RF.

Nas provas de 400 metros com barreiras, que são disputadas em ambos os sexos, respeitam-se as mesmas medidas para: distância da saída até a primeira barreira (45 metros), distância entre as barreiras (35 metros), distância da última barreira até a linha de chegada (40 metros). A diferença está na altura das barreiras, sendo 0,914 metros para os homens e 0,762 metros para as mulheres, lembrando que essas medidas são todas na categoria adulto, seguindo as orientações da Confederação Brasileira de Atletismo (BRASIL, 2016).

Provas meio-fundo

A corrida de meio-fundo em pista é a modalidade que corresponde às distâncias de 800 m, 1.500 m e 3.000 m com obstáculos. Nessas provas, o metabolismo aeróbico e o anaeróbico láctico são predominantemente utilizados (MATTHIESEN, 2012; TUCKER; DUGAS; FITZGERALD, 2010).

Aspectos fisiológicos e sistemas energéticos das provas de meio-fundo

As corridas chamadas de meio-fundo podem ser explicadas, segundo a sua parte fisiológica, em três partes (PETRIS, 2016):

- a largada, em que o atleta sai de um certo estado de repouso para um aumento de intensidade, caracterizada por um *deficit* de oxigênio predominando o sistema energético anaeróbio, utilizando fosfagênio e glicose anaeróbia.
- estado estável, que passa a acontecer por volta dos três minutos de prova; nesse momento, o corpo já realizou todas as adaptações fisiológicas e bioquímicas necessárias para gerar ATP e manter o sistema aeróbio como predominante.
- aproximando-se o final da prova ocorre um aumento na velocidade dos atletas, nesse momento, o sistema energético anaeróbio volta a ser predominante. Se esse aumento acontecer precocemente, o acúmulo de lactato na corrente sanguínea decorrente do retorno do sistema anaeróbio pode causar uma fadiga, limitando a velocidade e, consequentemente, o desempenho do atleta na prova.

Prova de 800 metros

A prova de 800 m une tática com velocidade; o atleta deverá dar duas voltas completas na pista para completar a prova (PETRIS, 2016).



Figura 1.12 – Wilson Ajee (EUA) durante corrida de 800 m nas Olimpíadas Rio 2016

Fonte: celsopupo / 123RF.

Em uma final, os oito atletas com melhor tempo sairão cada um em sua raia, mas, no final da primeira volta, podem correr em qualquer parte da pista de atletismo (BRASIL, 2016).

Prova de 1500 metros

A prova de 1500 m une, também, tática com velocidade; são quase quatro voltas completas na pista. Na final, 12 atletas poderão competir, todos juntos, sem pistas marcadas, e o objetivo final é chegar o mais rápido possível à linha de chegada (BRASIL, 2016).



Figura 1.13 – Corredor Ayanleh Souleiman (DJI) durante as semifinais dos 1500 m masculinos nos Jogos Olímpicos Rio 2016

Fonte: celsopupo / 123RF.

A prova de 1500 metros exige muito esforço físico e psicológico de um atleta, pois se trata de uma prova que imprime mais velocidade e agilidade que uma prova de fundo (BRASIL, 2016).

Prova de 3000 metros com obstáculos

A prova de 3000 m com obstáculos é considerada uma das mais técnicas de atletismo; além da corrida, os atletas têm barreiras e uma vala cheia de água para ultrapassar, o vencedor deverá realizar o percurso no menor tempo (BRASIL, 2016).



Figura 1.14 – Ben Bruce dos EUA em ação em 3000 m com obstáculos no Estádio Olímpico, em Barcelona, Espanha

Fonte: sportgraphic / 123RF.

As provas de meio-fundo exigem mais velocidade e agilidade comparadas às de fundo, como veremos no tópico a seguir.

Provas fundo

Considerada uma corrida de eliminação, pois, à medida que as distâncias vão aumentando, torna-se cada vez mais prováveis os ganhadores; vence a prova quem a percorrer de forma mais rápida (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.15 – Laura Whittle durante corrida de 5000 m nas Olimpíadas Rio 2016

Fonte: celsopupo / 123RF.

A figura a seguir demonstra o momento da final da prova de pista de 10.000 metros do XX Campeonato Europeu de Atletismo em Barcelona (2010).



Figura 1.16 - Christopher Thompson da Grã-Bretanha durante a final dos homens na corrida de 10.000 m durante o XX Campeonato Europeu de Atletismo no Estádio Olímpico, em 27 de julho de 2010, em Barcelona, Espanha

Fonte: sportgraphic / 123RF.

Com a evolução dos treinamentos, envolvendo não apenas a parte física mas também psicológica, alimentação, dentre outros fatores, novas quebras de recordes surgem, impressionando cada vez mais o público.

Aspectos fisiológicos e sistemas energéticos das provas de fundo

As provas de fundo em pista são as acima de 5.000 m e utilizam, predominantemente, o metabolismo aeróbio. São provas em que a resistência, o esforço e o ritmo são essenciais e aliados para um melhor desempenho e sucesso (MATTHIESEN, 2012; TUCKER; DUGAS; FITZGERALD, 2010).

São bem parecidas com as fases da corrida de meio-fundo, divididas em: largada, estado estável e chegada; a principal diferença está na duração da fase de estado estável, pois, aqui, o atleta permanece por muito mais tempo.

Assim, nesses tipos de provas, o sistema aeróbio será o predominante, utilizando carboidratos como principal fonte energética nos primeiros 20 minutos; depois disso, ele divide a responsabilidade com as gorduras e, após 1 hora de exercício, as reservas de glicogênio apresentam redução significativa, e as gorduras passam a atuar com ainda mais intensidade. Essa dinâmica do metabolismo comprova o porquê atletas de longas distância possuem um percentual de gordura tão baixo (FOSS, KETTYIAN, 2000).

ATIVIDADE

- 2) De acordo com o conteúdo estudado na Unidade 2, que aborda provas de pista, assinale a alternativa correta.
- a) Fica a critério de cada atleta a utilização do bloco de partida em corridas rasas, como as de 100, 200 e 400 metros.
 - b) A prova de 800 m é considerada uma prova de meio-fundo. No final da primeira volta, os atletas podem correr em qualquer parte da pista, não sendo necessário seguir uma única raia.
 - c) As corridas com barreiras são divididas em provas de 100 m (atletas femininas e masculinos), 200 m (atletas femininas e masculinos) e 400m (atletas femininas e masculinos).
 - d) A prova de 1.500 metros é considerada uma prova de meio-fundo, utilizando, predominantemente, o metabolismo aeróbio.
 - e) Em uma prova de corrida, poderá haver uma saída falsa. O atleta que a tenha cometido será advertido e, na próxima vez que acontecer, estará desclassificado da prova.

Provas de campo

As provas de campo se dividem em provas de salto e provas de lançamento e arremesso. As provas de salto podem ser divididas em salto em altura, salto em distância e salto com vara. As provas de lançamento são compostas pelos lançamentos de disco, martelo e dardo e pelo arremesso de peso, peso esse que deve ser lançado à maior distância possível.

Sequência pedagógica para a aprendizagem dos saltos

Ex. 1: Estender uma corda no chão e pedir para que os alunos saltem sobre ela, impulsionando com uma perna e aterrissando sobre os dois pés. A corrida deve ser realizada de frente.

Ex. 2: Realizar o mesmo salto do Ex. 1, mas a corrida é realizada com um ângulo de 45° em relação à corda.

Ex. 3: Seguir a mesma lógica dos saltos anteriores, mas agora a corda é elevada a 50 cm do solo.

Ex. 4: Colocar diversas cordas com altura de 50 cm cada a uma distância de 10 m entre elas. O aluno deverá saltar sobre todas as cordas, trocando o pé de impulsão a cada salto.

Em sequência, serão apresentadas as especificidades de cada salto.

Salto em altura

O salto em altura é a modalidade que tem como objetivo saltar sobre uma barra horizontal (fasquia ou sarrafo) colocada em uma certa altura. Os atletas deverão ultrapassar a barra sem que ela seja derrubada. Conforme os atletas superam a altura, esta vai sendo aumentada. Quando o competidor derrubar a fasquia três vezes, será desclassificado da competição, ficando como marca a maior altura alcançada durante os saltos (BRASIL, 2016).



Figura 1.17 - Aleksander Shustov, da Rússia, competindo no Salto Alto Masculino durante o XX Campeonato Europeu de Atletismo no Estádio Olímpico em 2010, em Barcelona

Fonte: sportgraphic / 123RF.

A prova de salto em altura sofreu diversas mudanças ao longo dos anos, principalmente relacionadas com as técnicas para se passar pelo sarrafo. No início, era utilizada a técnica chamada “tesoura”, apresentada na imagem a seguir (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.18 - Salto em altura com a técnica “tesoura”

Fonte: Antoinel / Wikimedia Commons.

Em seguida, o irlandês Michael Sweeney, no ano de 1893, criou a técnica “rolo interior”. Esse estilo foi utilizado por muitos anos, sendo que no ano de 1912 o americano George Horine alcançou a marca de 2 metros. Apenas no ano de 1936, seu compatriota David Albritton utilizou a técnica “rolo ventral” e atingiu a marca de 2,07 metros (BRASIL, 2016).



Figura 1.19 - Salto em altura com a técnica “rolo ventral”

Fonte: Bud Smith... (2008, *on-line*).

A década de 60 ficou marcada pela grande evolução na modalidade. Mais um americano, chamado Richard Fosbury, nas olimpíadas do México em 1968, impressionou a todos saltando de costas. A técnica foi chamada de “*flop*” ou método Fosbury, em homenagem ao seu inventor (IAAF, *on-line*; BRASIL, 2016).

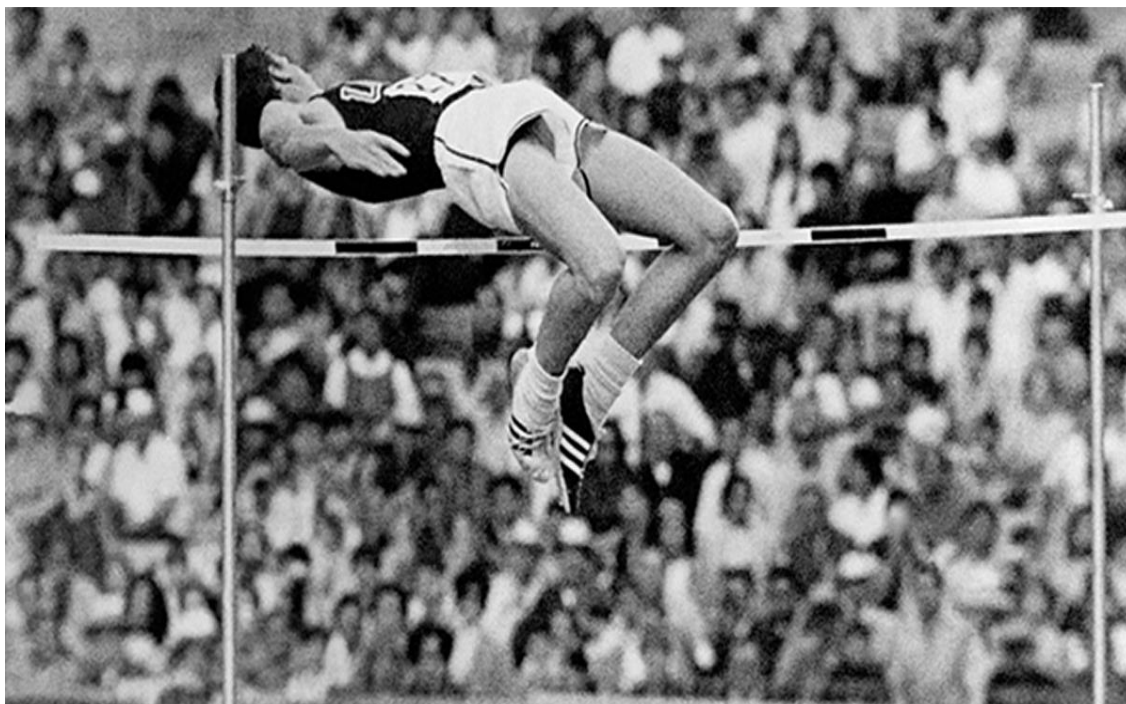


Figura 1.20 - Momento em que Fosbury realizou a técnica nas Olimpíadas do México, em 1968

Fonte: Dick Fosbury... (2018, *on-line*).

A técnica Fosbury não só impressionou por sua execução mas também por se mostrar mais eficiente que as outras. Richard Fosbury ganhou a medalha de ouro naquela edição das Olimpíadas. A partir de então, a técnica nunca deixou de ser utilizada e até hoje a grande maioria dos atletas a utiliza (BRASIL, 2016).



Figura 1.21 - Talles Silva no salto em altura

Fonte: Talles Silva... (2017, *on-line*).

Na imagem anterior, vemos o atleta brasileiro Talles Silva vencendo a prova do salto em altura (2,29 m) da segunda etapa do Campeonato Paulista, em Campinas, conquistando índice para disputar as Olimpíadas (CBAt, *on-line*).

Para a realização de um salto, é necessária uma ordem lógica do que será ensinado. Inicialmente, deve-se iniciar um trabalho de fortalecimento e melhora da condição física e, em seguida, as técnicas específicas da prova.

Sequência pedagógica para a aprendizagem do salto em altura

Os saltos devem ser aprendidos naturalmente durante a infância e uma sequência pedagógica de aprendizagem é essencial.

Ex. 1: Três passadas, realizar a impulsão e o giro de 90 graus, estendendo a coluna no ar (arco) com aterrissagem no pé de impulso.

Ex. 2: Com as pernas ligeiramente afastadas, de costas para o colchão de saltos, a uma distância de aproximadamente 80 cm. A impulsão é para cima, com queda sobre os ombros e nuca no colchão.

Ex. 3: Corrida de três passadas, fazer a impulsão elevando o joelho da perna contrária em flexão, giro de 90 graus, dando as costas para a barra, corpo em arco.

Ex. 4: Ainda com três passadas, em linha oblíqua à barra, executar o exercício anterior fazendo a impulsão sobre uma gaveta do plinto, com o objetivo de ganhar maior altura no salto.

Salto com vara

Com origem britânica, o salto com vara possui algumas informações de que começou a ser praticado pela nobreza da Inglaterra, incluindo o rei Henrique VIII. Na Alemanha, fez parte da grade curricular da ginástica no final do século XVII, onde encontramos registros de competições do ano de 1843 (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.22 - Eliza McCartney (NZL) no salto com vara das mulheres na IAAF Diamond League, em Estocolmo (2017)

Fonte: Stefan Holm / 123RF.

O instrumento do salto (vara), no início, era confeccionado com materiais pesados e com pregos na ponta, dificultando assim a prática da modalidade, já que esses materiais não eram leves e flexíveis. Com o passar dos anos, a evolução da vara ajudou na melhora das marcas. Desde então, os materiais sintéticos dominaram a modalidade e são utilizados até hoje (BRASIL, 2016; MATTHIESEN, 2012).

Sequência pedagógica para a aprendizagem do salto com vara

O salto com vara pode ser desenvolvido em duas etapas: com a vara rígida na primeira e vara flexível na segunda. Inicialmente, é necessário desenvolver a coordenação, a agilidade e o fortalecimento do aluno, principalmente na região escapular.

Alguns exercícios educativos para a aprendizagem da técnica com salto com vara serão apresentados:

Ex. 1: Apoiar a vara no chão e tentar subir nela, utilizando apenas as mãos como auxílio.

Ex. 2: De pé sobre um plinto ou mesa, empunhando a vara com as mãos unidas em sua extremidade superior, à frente do corpo e acima da cabeça. Impulsionar o corpo para que, com a ajuda da vara, ele seja projetado para cima.

Ex. 3: Empunhar a vara para realizar uma corrida de aproximadamente 10 passadas, de maneira que nas últimas três passadas a parte anterior da vara comece a ser direcionada para o solo até tocá-lo. Ao projetar o corpo acima da vara, as pernas passam para o outro lado primeiro, e depois passa o resto do corpo. No momento em que estiver passando por cima da barra, esta deve ser solta, ao ser empurrada para trás.

Ex. 4: A todo momento, os braços devem estar estendidos. Na empunhadura, as mãos devem estar afastadas aproximadamente 40 cm uma da outra. A altura da barra deve ser aumentada gradativamente.

Salto triplo

Em alguns países europeus como a Escócia e a Irlanda, o salto triplo já era incorporado como prova no final do século XIX, porém sem regras específicas.



Figura 1.23 - Atleta Cemre Bitgin no salto triplo durante o campeonato de saltos Ruhi Sarialp - Istambul, em 2017

Fonte: evrenkalinbacak / 123RF.

Apesar de, em seu início, não ser considerado e regulamentado como esporte, o salto triplo teve seu primeiro recorde mundial no ano de 1911 (recorde reconhecido pela IAAF em 1912), advindo de um Irlandês chamado Daniel Ahearn (naturalizado americano), comprovando nas primeiras competições a hegemonia dos países criadores da modalidade (BRASIL, 2016).

Salto em distância

No salto em distância, os atletas devem tomar impulso para atingirem uma maior distância no salto, realizando sua aterrissagem numa caixa de areia (MATTHIESEN, 2012). Existe uma tábua que indica o limite máximo que o atleta pode alcançar antes de executar o salto. Caso o competidor ultrapasse essa marca, seu salto será considerado nulo.



Figura 1.24 - Tevino Yvonne (MEX) durante o salto em distância das mulheres nos Jogos Olímpicos Rio 2016

Fonte: celsopupo / 123RF.

Quando o salto é válido, ou seja, executado antes da tábua de chamada, a distância será considerada do limite da tábua até o local da aterrissagem, valendo a parte do corpo do atleta que tocar a menor distância. A pista que antecede o salto possui 40 metros de comprimento (BRASIL, 2016).

Sequência pedagógica para a aprendizagem do salto em distância

Alguns exercícios de sequência pedagógica para a aprendizagem do salto em distância serão apresentados:

Ex. 1: Dois alunos seguram as cordas nas extremidades. Os alunos saltam de dois em dois por cima da corda. Esse exercício pode ajudar na determinação do pé de impulsão.

Ex. 2: Colocar no chão vários obstáculos, como um plinto ou uma caixa, para que, após uma corrida, os alunos possam saltá-los.

Ex. 3: Corrida, impulsão sobre o plinto, elevação da perna contrária, estendida. Passar a perna de impulsão à frente para realizar a aterrissagem com as pernas em afastamento anteroposterior, tendo a de impulsão à frente, devido ao movimento de “tesoura” realizado no ar.

Cada exercício deve ser realizado diversas vezes, até que o movimento seja automatizado, e o estilo adotado deve ser de acordo com o maior rendimento de cada aluno.

Provas combinadas

As provas combinadas têm como objetivo principal consagrar os atletas mais completos, aqueles que mostram bom rendimento em várias modalidades. As provas oficiais são o heptatlo para as mulheres (sete modalidades) e o decatlo para os homens (dez modalidades), sendo que os atletas pontuam de acordo com sua classificação em cada prova individual (convertida à classificação por pontos). Ao final, a soma dos pontos define o campeão (MATTHIESEN, 2012).

A busca de novas marcas e recordes impulsiona cada vez mais atletas profissionais, aumentando a competitividade e deixando o esporte mais emocionante.

Lançamento de dardo

O lançamento de dardo é a prova na qual o atleta lança um dardo, tentando alcançar maior distância (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.25 - Atleta no lançamento de dardo

Fonte: Law Alan / 123RF.

Existe uma zona de máxima para o lançamento na qual, havendo infração por parte do atleta, o lançamento será anulado. O dardo tem a forma de lança com comprimento de 2,7 metros (homens) e 2,3 metros (mulheres), peso de 800 gramas (homens) e 600 gramas e de ser tocado o solo com sua parte dianteira, podendo ser feito de fibra de carbono, metal ou fibra de vidro (BRASIL, 2016). Apesar da relação da modalidade com os momentos de caça com a utilização de lanças pelos povos antigos, a regulamentação como esporte só pôde ser feita a partir da unificação das regras pela IAAF. A primeira marca foi registrada no ano de 1912 pelo atleta sueco Adolf Wigert (MATTHIESEN, 2012).

Lançamento de martelo

Fazendo alusão ao herói celta Cuchulainn, famoso por atirar objetos utilizando essa técnica, a modalidade lançamento de martelo exige execução apurada para sua realização. O lançamento ocorre por meio de movimentos circulares nos quais os atletas giram o martelo em torno do próprio eixo e acima da cabeça para, então, lançá-lo (IAAF, *on-line*; MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.26 - Demonstração do lançamento de martelo

Fonte: Wavebreak Media Ltd / 123RF.

Seguro por um cabo, o martelo possui o formato circular com o peso de 4 kg para o naípe feminino e 7,26 kg para o masculino. Para direcionar e proteger, existe um alambrado ao redor do atleta com apenas uma abertura à frente, local de onde deve ser lançado o martelo. No chão, existe uma circunferência (conforme imagem anterior) que limita o lançamento do atleta. Caso este ultrapasse essa marcação, será desclassificada sua marca. O norte-americano Patrick Ryan possui o primeiro registro de marca nessa modalidade, alcançando 57,77 metros no ano de 1913 (IAAF, *on-line*).

Sequência pedagógica para aprendizagem do lançamento do martelo

O lançamento do martelo é uma das últimas provas a serem aprendidas, devido à sua complexidade mecânica. Primeiramente, as provas mais básicas são ensinadas, o que dá aos atletas base motora, força, velocidade, agilidade e também resistência.

Exercícios preparatórios são necessários como, nas outras provas.

Exemplos:

- saltos com giros sobre obstáculos;
- saltos consecutivos com giro (pernas unidas) de 360 graus no ar;
- com o martelo, girar o objeto sobre a cabeça e em volta do corpo, trocando de mãos, permanecendo com os braços estendidos;
- giros no mesmo lugar, sustentando o martelo com ambas as mãos.

Lançamento de disco

A modalidade lançamento de disco apresentou sua primeira marca no ano de 1912, alcançada pelo atleta James Duncan, da cidade de Nova Iorque, marca essa de 47,50 metros (IAAF, *on-line*). Inúmeras relações, porém, são feitas. Por exemplo, com atividades da Grécia Antiga, onde diversas esculturas retratavam um atleta grego em posição de arremesso, com um disco na mão, como na estátua Diskobolos, de Myron, reconhecida no mundo todo (IAAF, *on-line*).



Figura 1.27 - Demonstração do lançamento de disco

Fonte: Wavebreak Media Ltd / 123RF.

O disco é um prato de metal circular, pesando 2 kg no masculino e 1 kg no feminino. Sua espessura também possui diferença entre os sexos, sendo 45 mm para os homens e 38 mm para as mulheres. Para execução do lançamento, o atleta segura o disco com as falanges distais de sua mão dominante e, em seguida, realiza um giro, lançando o disco com a extensão total do braço (MATTHIESEN, 2012).

O local de lançamento é o mesmo do martelo, marcado por uma circunferência de 2,5 metros de diâmetro, podendo o atleta ultrapassar essa marca depois que o disco tocar o solo (IAAF, *on-line*).

Sequência pedagógica para aprendizagem do lançamento de disco

A metodologia deve buscar primeiramente o sentido de equilíbrio, assim como vivenciar giros em torno do eixo do corpo e em especial o eixo longitudinal.

1- Realizar meio giro e giro completo em torno do eixo longitudinal, para ambos os lados.

2- Pequena corrida e pequeno salto com giro, fazendo impulso com a perna. Giro lançando a perna direita e queda sobre a perna flexionada, continuando o giro levando a perna flexionada, continuando o giro levando a perna esquerda à frente para realizar o mesmo movimento.

3- Saltos com giros de 180 e 360 graus.

4- Preparação do lançamento, melhorando a impulsão com giros.

As atividades podem ser realizadas por meio de jogos. A partir dos 10 anos, pode-se executar o lançamento com impulso. As bolas são determinadas de acordo com a idade (maior peso para maiores idades).

Exemplo: jogos de lançamento - esses jogos podem educar a pontaria. Deve-se lançar o peso em um determinado objeto ou alvo.

Arremesso de peso

No arremesso de peso, os atletas iniciam a prova de costas para o local do arremesso e realizam um giro para conseguir mais força no arremesso (técnica criada por William Parry O'Brien). Os lançamentos são realizados dentro de áreas limites marcadas no chão, no espaço interior à pista das corridas. A partir das marcas no chão, é contada a distância dos lançamentos (CBAAt, *on-line*; MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.28 - Stipe ZUNIC Stipe (CRO) durante arremesso masculino final nos Jogos Olímpicos Rio 2016

Fonte: celsopupo / 123RF.

As competições acontecem envolvendo uma série de tentativas, aproveitando as melhores marcas conseguidas para a classificação final (MATTHIESEN, 2012). A esfera metálica (bronze ou ferro fundido) consiste em 7,26 kg (12 cm de diâmetro) para os homens e 4 kg (9 cm de diâmetro) para mulheres (CBAt, *on-line*). Os primeiros registros de marcas apontam o inglês Herbert Williams lançando a 10,91 metros, em Londres, no dia 28 de maio de 1860. Da era IAAF, o americano Ralph Rose, em 21 de agosto de 1909, arremessou 15,54 metros em São Francisco. No Brasil, o primeiro recorde foi alcançado pelo atleta E. Engelke, no primeiro campeonato brasileiro, com 11,81 metros, no ano de 1925 (BRASIL, 2016).

Em todas as Competições Internacionais, os materiais utilizados devem cumprir as regras definidas pela IAAF, como mostra o quadro a seguir, sobre os materiais dos lançamentos

Implementos	Feminino Sub-18	Feminino Sub-20 e Adulto	Masculino Sub-18	Masculino Sub-20	Masculino Adulto
Peso	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Disco	1,000kg	1,000kg	1,500kg	1,750kg	2,000kg
Martelo	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Dardo	500g	600g	700g	800g	800g

Quadro 1.2 - Materiais para os lançamentos de acordo com a categoria (idade)

Fonte: Adaptado de IAAF (*on-line*) e CBAt (*on-line*).

Em cada prova, os materiais utilizados por atletas são analisados e só poderão ser utilizados se apresentarem certificado de homologação da IAAF (*on-line*).

Atletas dedicam-se diariamente em busca de melhores performances e quebras de recordes individuais.

Sequência pedagógica para a aprendizagem do arremesso de peso

A aprendizagem deve ser realizada por meio de jogos pré-desportivos, nos quais as movimentações deverão estar voltadas para o arremesso.

As atividades devem acontecer por etapas e permitir que o aluno domine diferentes níveis do aprendizado, aperfeiçoando as formas globais de execução que materializam esses níveis, ou seja, do mais simples para o mais complexo.

Os exercícios não são classificados em uma ordem cronológica, cabendo ao professor organizá-los e realizá-los, de acordo com a oportunidade de aprendizagem. Ao considerarmos a aprendizagem da técnica do arremesso, podemos fazê-la por meio de ciclos. Seguem exemplos:

- 1- De pé, com os pés paralelos, de frente para o local de arremesso. O peso deve ser empurrado sobre o ombro com um dos braços. Com a perna direita para trás, o arremesso acontece com extensão total do corpo.
- 2- De lado, com afastamento lateral das pernas, semiflexionadas, peso empunhado corretamente, arremessar fazendo um giro com o corpo em 90 graus.
- 3- De costas, pés unidos, peso empunhado corretamente. Realizar um giro do corpo em 180 graus, impulso do quadril e arremesso.
- 4- De costas, pés unidos, peso empunhado corretamente. Inclinare o corpo à frente no momento do arremesso.

Essas atividades podem ser realizadas diversas vezes, até se chegar ao gesto completo, ou seja, em que o aluno já está em condições de realizar a técnica do arremesso completo.

ATIVIDADE

- 3) Leia atentamente as afirmações e marque apenas aquela que está totalmente correta:
 - a) A técnica “Fosbury Flop”, utilizada nos dias atuais nas competições de salto em altura, foi uma homenagem ao seu inventor, o alemão Richard Fosbury, que nas Olimpíadas do México em 1964 impressionou a todos, saltando de costa.
 - b) O salto com vara é a modalidade da renomada atleta russa, detentora dos recordes mundial e olímpico, Yelena Isinbayeva. Já na modalidade masculina, o detentor do recorde olímpico é o brasileiro Thiago Braz, e do recorde mundial é o francês Renaud Lavillenie.
 - c) Na Modalidade salto em distância, a validade do salto acontece quando o atleta toca pela última vez no solo, antes do limite da tábua, e a distância considerada é a parte do corpo que alcançar a maior distância.
 - d) As provas combinadas têm como característica principal consagrar os atletas mais completos. As provas oficiais são o decatlo para as mulheres, composto de 10 provas, e o heptatlo para os homens, formado por 7 provas, envolvendo as modalidades de corrida, salto e lançamentos.
 - e) Conhecidas pelas técnica e força exigidas, as provas de lançamento e arremesso fazem parte do programa olímpico, além das principais competições mundiais. São elas: arremesso de peso, lançamento de martelo, de disco e de dardo, sendo que a última atribui uma maior pontuação ao atleta que acertar mais próximo do centro do alvo.

Provas de rua

As características principais das provas de rua são as grandes distâncias e a duração prolongada, quando comparadas às demais provas. Assim, em sua grande maioria, os percursos são elaborados em lugares abertos, como ruas, fazendas etc. (ROJO, 2014).



Figura 1.29 - As provas de rua

Fonte: jaysi / 123RF.

As provas de rua podem ser divididas em maratona e marcha atlética. Essas são provas que exigem resistência física, uma vez que o atleta deve percorrer longas distâncias (ROJO, 2014).

Corridas de rua

Mesmo possuindo características específicas, as corridas de rua (maratona e marcha atlética) podem ser classificadas como corridas de fundo, segundo a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF, *on-line*).

A seguir veremos a técnica de movimento da corrida de rua e suas especificidades.

Técnica básica de movimento

A técnica de corrida é similar à técnica das corridas rasas de velocidade, pelas seguintes características:

- a fase aérea sempre acontece;
- mantendo um ângulo 90° , os membros superiores movem-se alternadamente, no sentido anteroposterior;
- os membros inferiores projetam o corpo à frente, com auxílio de uma impulsão feita pela parte posterior da perna, que é estendida após pressionar o solo;
- uma projeção da flexão do joelho da perna anterior melhora a amplitude da passada.



Figura 1.30 - Demonstração da corrida de rua

Fonte: lzflzf / 123RF.

Uma diferença marcante entre a biomecânica das corridas de ruas ou de fundo para as de velocidade está, principalmente, na fase conhecida como “descanso da passada”, caracterizada pelo instante no qual acontece um apoio completo do pé no chão (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.31 - Apoio dos pés na base plantar

Fonte: Oito dicas... (2017, *on-line*).

Isso nos mostra que, em provas de grandes distâncias, o apoio dos pés na base plantar acontece em maior escala (BRASIL, 2016; MATTHIESEN, 2012).

4.1.1 MARATONA

Conhecida principalmente por atrair muitos participantes, a maratona tem como características principais a longa distância e ser realizada totalmente ou parcialmente fora do estádio. A distância refere-se ao fato de que o soldado grego Fidípides teria percorrido, aproximadamente, 40 km para anunciar a vitória dos helenos sobre os persas (MATTHIESEN, 2012). Segundo a lenda, Fidípides percorreu a distância entre a planície de Maratona, local da guerra, até a cidade de Atenas. Logo após o anúncio, Fidípides morreu, exausto.

A prova olímpica passou a ser disputada na distância exata de 42,195 km na edição de Londres (1908), para que a realeza britânica pudesse assistir à largada sem sair do Palácio de Windsor. Assim, o percurso da maratona foi estabelecido em 42 quilômetros e 195 metros, sendo uma prova que exige grande resistência física de seus participantes (BRASIL, 2016).



Figura 1.32 - Maratona Internacional

Fonte: lzflzf / 123RF.

Uma das provas mais longas do atletismo, a maratona foi disputada desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas (1896), e tem como objetivo fazer o percurso estipulado no menor tempo possível. Além do fato de o percurso não ser totalmente plano, o controle de ingestão de líquidos e alimentos é um fator que deve ser levados em consideração (CBAt, *on-line*; BRASIL, 2016).

O sistema energético predominante para essa prova é o aeróbico (PETRIS, 2016).

Marcha atlética

A marcha atlética é caracterizada por não conter fase de voo, ou seja, um dos pés do atleta deverá sempre estar em contato com o solo, mostrando, nessa modalidade, o limite entre caminhar e correr. Durante uma prova, caso o atleta cometa a infração de não estar com um dos pés em contato com o solo, será advertido. Quando o número de advertência chegar a três, o atleta estará, automaticamente, desclassificado da competição (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.33 - Atletas em competição de marcha atlética

Fonte: Alhazred / Desciclopedia.

As distâncias nas provas oficiais são de 20 km, homens e mulheres, e 50 km apenas para os homens (BRASIL, 2016; MATTHIESEN, 2012).

O sistema energético predominante é o aeróbico (PETRIS, 2016).

Cross-country

O *cross-country* é uma modalidade conhecida, também, como corrida de fundo, embora tenha classificação à parte. Seu percurso é bem particular. As provas são disputadas em percursos naturais, com retas curvas e curvas plenas, ocorrendo em diversas categorias (juvenil e adulto / feminino e masculino), diferenciadas apenas por suas distâncias (BRASIL, 2016; MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.34 - *Cross-country*

Fonte: Erik van Leeuwen / Wikimedia Commons.

Conhecido por ser disputado em longos percursos, o *cross-country* apresenta seus primeiros registros no começo do século XIX por estudantes ingleses.

Masculino: 8 km (juvenil); 4 km (adulto - prova curta) e 12 km (adulto - prova longa).

Feminino: 6 km (juvenil); 4 km (adulto - prova curta) e 8 km (adulto - prova longa).

O sistema energético predominante é o aeróbico (PETRIS, 2016).

Corridas em montanha

Como uma variação das corridas de *cross-country*, as provas de montanha são realizadas em campo, trilhas e estradas não pavimentadas, possuindo uma grande parte de subidas e descidas, sendo que, no máximo, 30% do percurso pode ocorrer em ruas pavimentadas (MATTHIESEN, 2012).



Figura 1.35 - Corrida em montanha

Fonte: Giorgio Pulcini / 123RF.

Com percursos previamente demarcados, as distâncias oficiais das corridas em montanhas são de 12 km (masculino-adulto), 8 km (feminino adulto e masculino juvenil) e 4 km (feminino juvenil) (BRASIL, 2016; MATTHIESEN, 2012).

FIQUE POR DENTRO

Vídeo explicativo contando, de forma resumida, a história do atletismo e os grandes momentos que o tornaram tão conhecido no universo esportivo. Acesse: <<https://www.youtube.com/watch?v=FnhaJ0TZdwU>>. Acesso em: 07 mar. 2019.

REFLITA

Após o estudo do material, podemos notar o quão dinâmico é o esporte do atletismo. Atletas apresentam uma evolução impressionante, pulverizando recordes a todo ano. As perguntas que muitos cientistas e estudiosos de várias partes do mundo se fazem a toda hora é: quais são os limites do ser humano? Até quando os recordes serão superados? Existe um limite ao qual o homem possa chegar?

ATIVIDADE

- 4) Após a leitura das alternativas, identifique as que não são verdadeiras e marque apenas a correta:
- a) Uma das principais diferenças na biomecânica das corridas de rua em relação às rápidas está no momento conhecido como “fase de descanso da passada”, em que o atleta apoia a parte plantar dos pés no solo.
 - b) As provas de *cross-country* são conhecidas por suas longas distâncias e pelos percursos irregulares com subidas, descidas, terra, pedras etc. Seus primeiros registros são do século, XIX, feitos por estudantes Ingleses.
 - c) As corridas conhecidas como maratona tiveram sua origem devido ao fato de o soldado grego Fidípides percorrer a distância da planície de maratona (local da guerra) até a cidade de Atenas (42.195 metros), para anunciar a vitória dos Helenos sobre os Persas, no palácio de Windsor.
 - d) Durante uma competição de marcha atlética, o atleta que tocar o solo com os dois pés no mesmo instante receberá uma advertência. Após receber cinco advertências, o atleta estará automaticamente desclassificado da competição.
 - e) A maratona é uma das corridas mais tradicionais do atletismo e mostra sua evolução por meio de seus recordes em constantes alterações. Uma das principais buscas dos atletas era romper com a barreira das duas horas e cumprir a prova abaixo desse tempo. O atleta do Kenia, Eliud Kipchoge, conseguiu essa façanha no dia 16 de setembro de 2018, em Berlin, terminando a prova no tempo de 1 hora, 59 minutos e 39 segundos.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do Livro: O corpo do corredor

Editora: Gente

Autores: Ross Tucker; Jonathan Dugas; Matt Fitzgerald

ISBN: 978-85-7312-679-2

Comentário: O livro apresenta o sistema musculoesquelético, cardiorrespiratório, metabólico, nervoso central e o imunológico de um corredor. Tema importante para complementar o conteúdo abordado sobre corrida. Recomendamos a leitura.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: I am Bolt (Eu sou Bolt)

Gênero: Documentário

Ano: 2016

Elenco principal: Usain Bolt

Comentário: Documentário que retrata a trajetória do tricampeão olímpico, o atleta velocista jamaicano Usain Bolt.

UNIDADE II

Natação

Francielli Ferreira da Rocha

Paulo Vitor da Silva Romero

Introdução

Prezado(a) aluno(a), com este material abordaremos a modalidade natação e as diversas provas que a compõem. Buscando um melhor entendimento sobre o assunto, dividiremos a unidade em três tópicos. Num primeiro momento, falaremos sobre o histórico, a evolução das atividades aquáticas e os processos metodológicos para a aprendizagem dos nados (tópico 1).

Posteriormente, no tópico 2, abordaremos o estilo crawl e costas e, no tópico 3 o estilo peito e o borboleta.

Assim, esperamos um grande proveito do estudo desta unidade e extraíam o máximo de informações possíveis.



Fonte: NejroN / 123RF.

Histórico e evolução das atividades aquáticas

A natação sempre foi tão importante como a corrida, cuja habilidade é tratada, em todos os povos, como uma nobre arte. Os egípcios, gregos, cartagineses e os fenícios foram conhecidos pela sua grande habilidade em nadar, e os romanos, um pouco mais adiante, costumavam utilizar dessa capacidade para dominar o homem, afirmando que aquele que não possuía tais características, como ler e nadar, era mal instruído, demonstrando assim a importância que davam para tal atividade (LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).



Figura 2.1 - Piscina olímpica

Fonte: Andrey Armyagov / 123RF.

O historiador Sidoine Apollinaire deu o título de exímios nadadores aos antigos Gauleses. Posteriormente, os fidalgos, caso não dominassem a arte da natação, poderiam ser armados cavaleiros (LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Alguns estabelecimentos de banhos foram criados no reinado de Luís XV, ao longo do Rio Sena, onde a clientela era basicamente composta da alta sociedade, principalmente pelo fato de ser um lugar reservado, longe do público. Em Paris (a piscina de Chateau-London, em 1870) e na França (a piscina dos Banhos de Lille 1890) foram os primeiros lugares a possuírem piscinas aquecidas (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

O historiador grego Pausânias relata competições de natação, porém é certo que nos jogos olímpicos da Antiguidade a natação não fez parte das provas. No ano de 1603, no Japão, a natação como desporto era estimulada nas escolas, mas foram os países anglo-saxônicos

(possuem o inglês como língua materna) que a difundiram como modalidade esportiva pelo mundo (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

A primeira competição organizada aconteceu na Austrália, em Sidney, onde em uma das provas, a corrida de 440 jardas (402 metros), o vencedor completou em 8:43 segundos. Entretanto o surgimento da natação, por volta do ano de 1837, aconteceu na Inglaterra. A Federação Internacional de Natação Amadora (FINA) teve seu início em 1908, em Londres, definindo as regras de cada prova, além de ser responsável por aprovar e validar todos os recordes mundiais e organizar, nos jogos olímpicos, as competições de natação (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

A partir da regulamentação da natação, a busca por melhores tempos fez parte das regras da modalidade. Com isso, a técnica passa por evoluções a fim de melhorar a velocidade e, consequentemente, o desempenho dos atletas. Essa evolução leva os primeiros nadadores de competições oficiais a modificarem sua técnica no estilo livre, passando do estilo de braços para o *crawl* (1850 e 1900), um estilo que proporciona melhor rendimento e é o mais rápido da natação, usado nas provas livres (SEMERJIAN, 2000).

Seguindo a mesma evolução do nado *crawl*, o estilo costas se inicia com a técnica de braços, utilizada nos Jogos Olímpicos de 1900 e 1908, passando para o costas em braçada, praticado em suas devidas proporções e adaptações, até nos dias atuais. Homologado nos Jogos Olímpicos de 1904 e sendo um estilo europeu por excelência, o estilo braços é o mais regulamentado, devido às diversas alterações técnicas a que foi sujeito. No início, a natação de braços subaquática era muito valorizada, porém, em 1957, com a proibição da imersão, caiu em desuso. Quase no mesmo período, em 1926, Rademacher movimentou os braços acima da água, diminuindo a resistência, à imagem do *crawl*, e, ao longo dos anos, mais nadadores passam a utilizar essa técnica chamada braços-mariposa (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

As provas de distância

O poeta britânico Lorde Byron ficou conhecido por suas proezas no mundo todo. Nadando, fez a travessia do Golfo de La Spezia e do Pireu, além de atravessar o estreito de Dardanelos, que separa a Europa da Ásia, no de ano de 1810. Alguns anos após, Matthew Webb foi a primeira pessoa a conseguir atravessar o canal da Mancha, em agosto de 1875. Porém, em 1926, Gertrude Ederlé ficou conhecida por ser a primeira mulher a fazer essa travessia. Antes dela, ninguém havia conseguido nadar utilizando apenas o estilo *crawl*, tornando-se um marco importante na história da natação, e em especial, nas provas de distância (GUZMAN, 2008).

A partir daí, as competições de longas distâncias foram difundidas, aumentando consideravelmente suas práticas, que não duraram por muito tempo, já que, após a década de 1950 a poluição nos canais só crescia e, em contrapartida, as provas foram diminuindo até cessarem. Recentemente, retornaram com força total e figurando no programa de modalidades dos mais importantes campeonatos mundiais. Em outubro de 2005, o Comitê Olímpico Internacional (COI) decide incluir a prova de maratona aquática (10 km) no programa olímpico, sendo disputado pela primeira vez em Pequim 2008 (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

FIQUE POR DENTRO

Em 2018, o Brasil, representado pela atleta Ana Marcela Cunha, esteve mais uma vez no topo do cenário mundial da natação. A brasileira conquistou o prêmio de melhor maratonista aquática no evento da Federação Internacional de Natação (FINA) realizado em Hangzhou, na China. Essa foi a quinta vez que a nadadora, de 26 anos, conquistou esse título. Os últimos quatro foram conquistados nos anos de 2010, 2014, 2015 e 2017.

Saiba mais pelo link: <<https://oglobo.globo.com/esportes/ana-marcela-eleita-melhor-nadadora-de-maratona-aquatica-do-mundo-23309557>>.

REFLITA

Quebra de recordes, força excessiva, velocidades surpreendentes são características que apontam suspeitas. Com base nisso surge uma série de discussões e debates sobre até que ponto substâncias suplementares são válidas para o aumento do desempenho? Tais substâncias aumentam o rendimento do atleta nos treinamentos, garantindo assim uma evolução acima dos padrões considerados normais. Algumas são utilizadas de 3 a 6 meses antes da competição para que não sejam detectadas nos exames *antidopings*, feitos por meio da coleta da urina do atleta. Quando apontada a irregularidade, são utilizados os seguintes argumentos a fim de terem uma pena reduzida: “Não sabia”, “Meu médico indicou”, “Culpa do medicamento”, etc. E você, estudante, qual é a sua opinião sobre essas manobras, realizadas para não cair no *doping*? São trapaceiros, enganadores ou utilizam uma metodologia para uma evolução acelerada que o esporte de rendimento apresenta?

A piscina

As piscinas possuem diversas medidas ao longo do seu entorno, porém, quando falamos do comprimento, classificamos basicamente em dois tamanhos: de 25 metros (semiolímpica) e de

50 metros (olímpica). Mais comuns nos Estados Unidos, as piscinas são marcadas com jardas, porém a FINA só reconhece, para recordes, as medidas em metros.

Pensando na padronização das maiores das piscinas pelo mundo, a FINA (2019) aceita piscinas com 25 e 50 metros com tolerância de, no máximo, 3 centímetros para mais, nunca para menos.

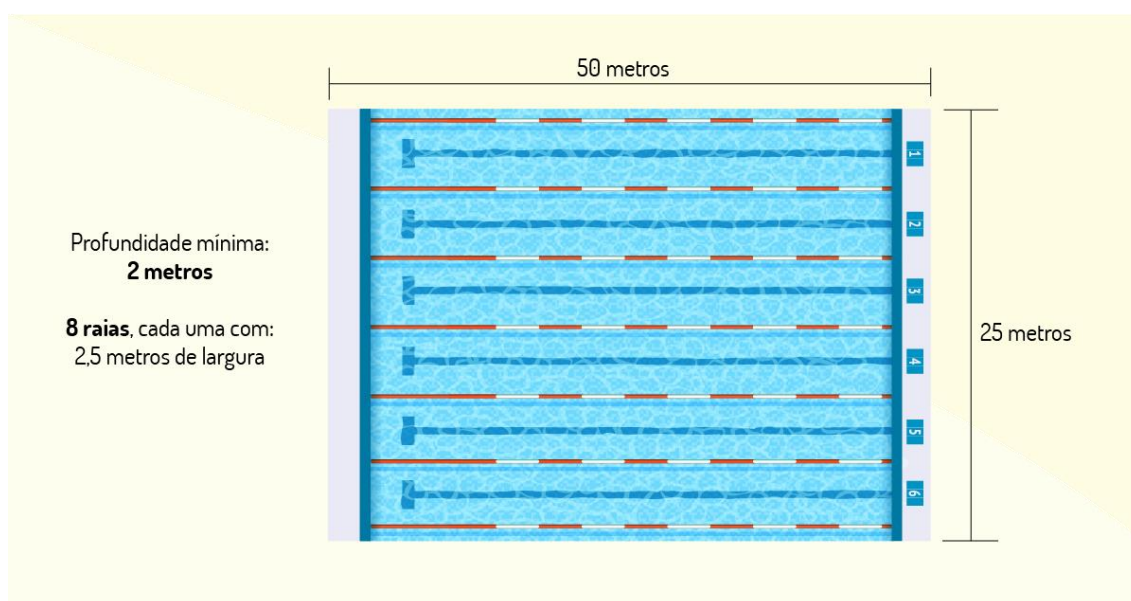


Figura 2.2 - Medidas da piscina de 50 metros (piscina olímpica)

Fonte: Elaborada pelo autor.

Processo metodológico para aprendizagem dos nados *crawl*, costas, peito e borboleta

Primeiramente, antes de falarmos sobre as técnicas dos quatro estilos, é importante aprender e dominar aspectos fundamentais da natação como “ficar debaixo da água”, “flutuar”, “respirar” e “deslocar” (LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).



Figura 2.3 - Aprendizagem do nado

Fonte: Cathy Yeulet / 123RF.

Essas preparações fazem parte do processo pedagógico de aprendizagem da natação, podendo ser iniciado com bebês, logo após o nascimento.

Adaptação ao meio líquido

A adaptação e o envolvimento com o meio aquático devem acontecer desde a mais tenra idade, por meio de brincadeiras, jogos e exercícios adaptados. Dessa forma, a criança ganhará confiança e sairá da sua postura terrestre (em pé) (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Descoberta do meio

As primeiras aulas devem ser dedicadas à descoberta do meio, em que as crianças descobrem que podem se deslocar de diferentes maneiras: apoiados na parede, no professor ou em materiais de flutuação como boias e pranchas (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

O mergulho, embora não seja uma atividade agradável no começo, é um dos primeiros passos da natação, para que a criança conheça a profundidade do meio (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Agir e persistir

A partir do domínio do meio, a aprendizagem da submersão é um aspecto indispensável para ganhar velocidade, posição de referência e redução da resistência (GUZMAN, 2008).

No início, a criança aprende a deslocar-se por meio do movimento das pernas, com impulso da parede, seja de costas ou de frente. A escolha do movimento “tesoura das pernas” acontece, muitas vezes, pela sua simplicidade, e, posteriormente, as crianças incluem naturalmente os movimentos dos membros superiores, tornando o equilíbrio horizontal cada vez melhor (GUZMAN, 2008).

O domínio

Nessa etapa, o aprimoramento dos movimentos, como a flutuação, o equilíbrio, controle da respiração e autonomia torna-se mais eficaz (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

É preciso ter em mente que saber nadar, não significa realizar movimentos para se manter à superfície. Existem estilos e técnicas corretas na natação. Diante disso, apresentaremos os quatro estilos: costas, *crawl*, peito e borboleta (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

Abordaremos, em seguida, os quatro estilos de nado (*crawl*, peito, costas e borboleta).

ATIVIDADE

- 1) De acordo com as evoluções históricas da natação e suas grandes mudanças ocorridas durante os anos, leia atentamente as afirmações e escolha a única alternativa correta.
 - a) alguns estabelecimentos de banhos foram criados no reinado de Luís XV, ao longo do Rio Nilo, onde a clientela era basicamente composta da alta sociedade, principalmente pelo fato de ser um lugar reservado e longe do público.
 - b) a Federação Internacional de Natação Amadora (FINA) teve seu início em 1908, em Londres, definindo as regras de cada prova, sendo responsável por aprovar e validar todos os recordes mundiais e organizar, nos jogos olímpicos, as competições de natação.

- c) Gertrude Ederlé ficou conhecida por ser a primeira mulher a fazer a travessia do canal da Mancha e a primeira pessoa a utilizar apenas o estilo *crawl*, no ano de 1875.
- d) em reunião no mês de outubro de 2005, o Comitê Olímpico Internacional decidiu acrescentar, no programa, as provas de 10 km de maratona aquática, tendo suas primeiras disputas nas Olimpíadas de Londres, em 2012.
- e) maior nome da natação brasileira, Ana Marcela Cunha foi eleita 5 vezes a melhor atleta na modalidade Medley, recebendo o título nos anos de 2010, 2014, 2015, 2017 e 2018.

O estilo *crawl* e o estilo costas

Agora que ressaltamos a importância de aprender e dominar aspectos fundamentais da natação, como “ficar debaixo da água”, “flutuar”, “respirar” e “deslocar”, abordaremos dois estilos de nado: o *crawl* e o costas.

Estilo livre (*crawl*)

O nado *crawl* é o estilo mais eficaz e mais rápido da natação. É conhecido, ainda, como estilo livre, por ser o mais preferido entre os atletas nas provas livres (GUZMAN, 2008).



Figura 2.4 - Braçada no nado *crawl*

Fonte: stefanschurr / 123RF.

No estilo *crawl*, o nadador mantém o ventre para baixo o tempo todo, alternando a batida dos pés e braçadas. Os braços são responsáveis por, aproximadamente, 75% da propulsão e velocidade, e as pernas, 25% (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

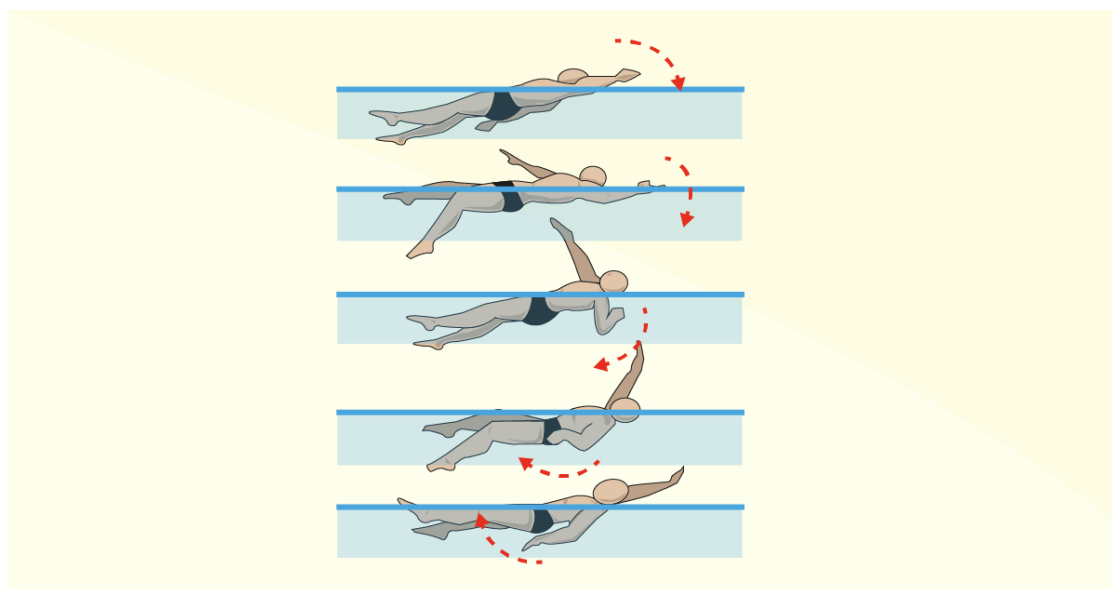


Figura 2.5 - Fases do nado *crawl*

Fonte: Blog Professor Jonas Alfredo.

Na fase da **entrada**, a mão entra na água e inicia o movimento de deslocamento para trás. Na primeira **fase da propulsiva** da braçada, o movimento da mão para trás (puxada) vai até ela chegar abaixo do ombro. Na segunda **fase da propulsiva** da braçada, o movimento sai da linha dos ombros até o final da propulsão, o braço realiza um movimento semelhante, com um “S”, fazendo com que o nadador consiga empurrar a água e aumentar a velocidade e propulsão. Na fase **fora da água** ou de recuperação, começa o momento de saída da mão da água: os braços são projetados à frente com o polegar virado para baixo e cotovelos dobrados, até a entrada novamente da mão, para iniciar a próxima braçada (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Batimento

Toda a perna é aplicada no movimento e os dedos dos pés devem apenas aflorar à superfície. O batimento deve ser coordenado com os movimentos dos braços (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

Saída do *crawl*

A saída do *crawl* se inicia no bloco de partida, para gerar menos atrito com a água, e, conseqüentemente, ir mais longe (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).



Figura 2.6 - Bloco de partida da natação

Fonte: yelo34 / 123RF.

No momento da saída, os braços estão estendidos à frente do corpo, na altura das orelhas, os joelhos flexionados. No momento do sinal de partida, o nadador salta e inicia sua prova (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; GUZMAN, 2008).

Viragem do *crawl*

A viragem no *crawl* é realizada por meio de uma cambalhota, pela qual o nadador deve aproximar-se da parede, rodar sobre seu corpo e tocar os dois pés na parede (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

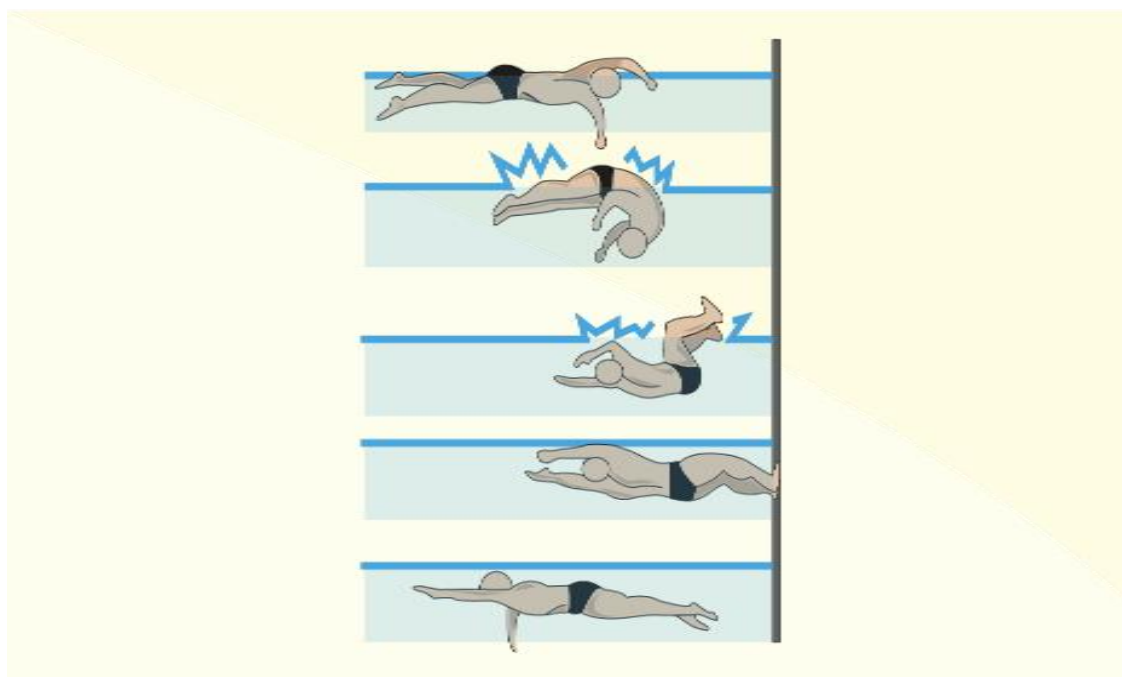


Figura 2.7 - Viragem no *crawl*

Fonte: Luciano Nunes Fitness (*on-line*).

A força do impulso com os pés permite que o nadador inverta o nado (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

- **Respiração**

A respiração geralmente é realizada após duas ou três braçadas alternadas, no final do impulso subaquático, executando uma pequena rotação para liberar as vias respiratórias, mantendo parte da face e a outra orelha na água (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).



Figura 2.8 - Respiração no nado *crawl*.

Fonte: FlexPé Blog.

A seguir veremos o estilo costas.

Estilo costas

O estilo costas é considerado relativamente simples, uma vez que há o domínio do meio aquático, além de os problemas com a respiração serem resolvidos, já que o rosto fica fora da água. Embora a partida e a virada sejam regulamentadas, a regra, nesse estilo, é respeitar a posição alongada das costas.

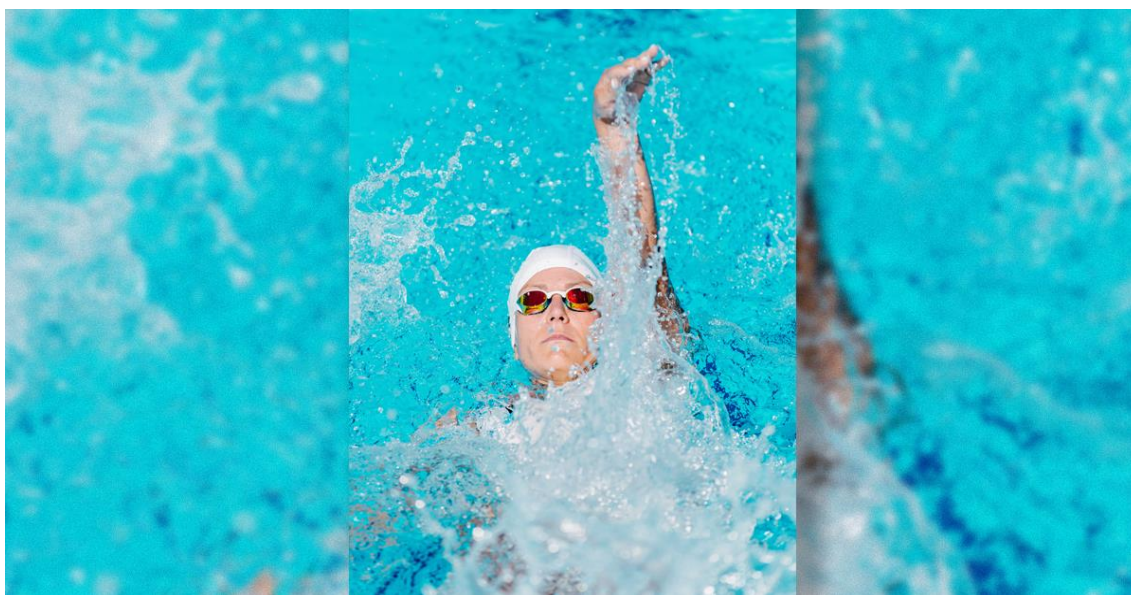


Figura 2.9 - Estilo costas

Fonte: microgen / 123RF.

A técnica mais utilizada assemelha-se ao *crawl* (de costas) no batimento das pernas e na passagem alternada dos braços (fase propulsora subaquática e uma fase de retorno aérea) (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

A técnica do estilo costas

A técnica do estilo costas consiste na maneira de nadar, alternadamente, com pernas e braços (os dois membros funcionam um a seguir ao outro), mantendo o corpo na posição horizontal, alinhada e estável para simetria dos movimentos. O movimento dos braços executa uma fase propulsora submersa e uma fase de retorno aérea. Os movimentos das pernas desempenham o papel de propulsão e estabilização do corpo (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ATLETISMO, 2019).

- Movimento dos membros superiores

O braço deve estar em extensão na linha do ombro, o bíceps deve passar quase encostando na orelha, a mão deve entrar na água com a palma virada para fora e o dedo mindinho, o primeiro

a tocar na água. Tudo isso ao mesmo tempo em que o braço esquerdo termina o movimento subaquático (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).



Figura 2.10 - Movimento dos membros superiores: entrada da mão.

Fonte: Correio do Povo (*on-line*).

A mão direita afunda na água com o braço estendido para começar a tracção. O braço esquerdo sai da água, com o polegar para cima para evitar as resistências; a posição da mão é modificada (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).



Figura 2.11 - Movimento dos membros superiores: saída da mão submersa

Fonte: Blogcamp.

O cotovelo direito deve dobrar progressivamente, continuando a sentir a água resistir sob a mão, aproximando-a do corpo (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

Retirada a mão direita da água pelo polegar, com a palma próxima à coxa, inicia-se a tracção à esquerda, encadeando alternadamente a passagem subaquática com o retorno fora da água (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

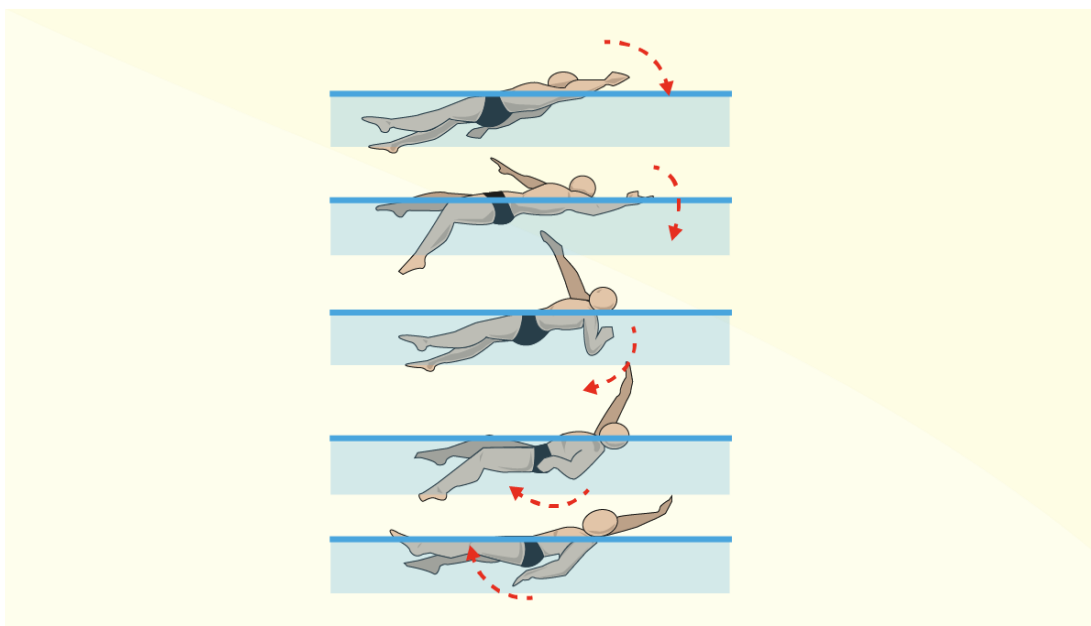


Figura 2.12 - Movimentos do nado de costas.

Fonte: Blog ABC Desporto.

Mesmo que o rosto esteja fora da água, é preciso existir um ritmo respiratório regular. A inspiração deve acontecer na parte do movimento subaquático e a expiração, no impulso, ou seja, na segunda parte do movimento subaquático (GUZMAN, 2008).

Movimento dos membros inferiores

A perna inteira trabalha no movimento, executando a propulsão e equilíbrio. Os movimentos devem se manter de maneira contínua (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ATLETISMO).

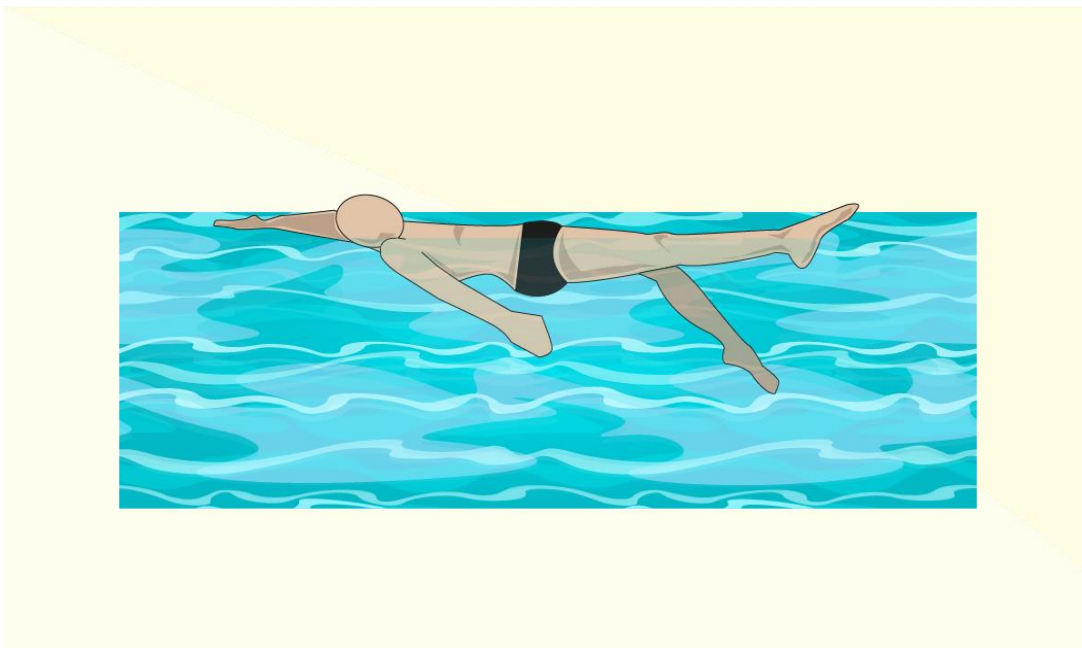


Figura 2.13 - Movimento dos membros inferiores no nado costas

Fonte: Elaborada pelo autor.

Após a saída e a virada, é permitido, ao atleta, ficar submerso por, no máximo, 15 metros (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

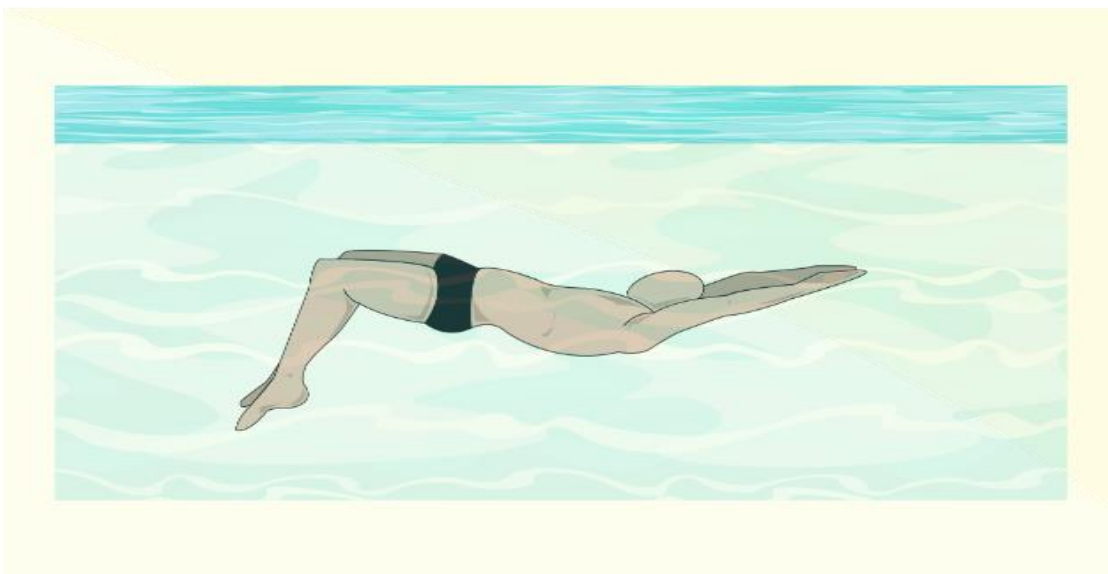


Figura 2.14 - Submerso no nado costas

Fonte: Elaborada pelo autor

Depois da marca de 15 metros, a cabeça do atleta deverá retornar à superfície (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019). É necessário, em cada competição, atenção ao desempenho dos atletas já que os recordes passam por constantes alterações.

ATIVIDADE

- 2) De acordo com o conteúdo estudado no processo de aprendizagem do nado, leia atentamente as alternativas e aponte apenas aquelas que não correspondem às instruções corretas metodológicas.
- a) quando aprendemos as técnicas dos quatro estilos da natação, não é importante dominar aspectos como ficar debaixo da água ou flutuar.
 - b) o estilo *crawl* é considerado mais eficaz e rápido da natação. Conhecido, ainda, como estilo livre, por ser o mais preferido entre os atletas nas provas livres.
 - c) os quatro estilos da natação são: costas, *crawl*, flutuação e borboleta.
 - d) a técnica do estilo costas consiste na maneira de nadar alternada com pernas e braços (os dois membros funcionam um a seguir ao outro), mantendo o corpo na posição vertical, alinhada e estável para simetria dos movimentos.
 - e) no estilo costas, após a saída ou a virada é permitido, ao atleta, ficar submerso por, no máximo, 10 metros.

O estilo peito e o estilo borboleta

Neste tópico, veremos as especificidades e alguns exemplos ilustrativos do nado peito e do nado borboleta.

Estilo peito

O nado estilo peito é um dos mais praticados desde o início da aprendizagem da natação, contudo, não é o mais simples. Permite nadar com a cabeça fora da água e

elimina possíveis problemas com a respiração (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).



Figura 2.15 - Estilo peito na natação.

Fonte: Blaha / Wikimedia Commons.

Observa-se, nesse estilo, que as pernas são tão eficazes quanto os braços na propulsão (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

Técnica do estilo peito

Diferentemente dos outros tipos de nados, o estilo peito exige muita técnica e coordenação do nadador. Antigamente, era utilizada apenas para lazer e, após se tornar competitiva, revelou-se mais eficiente.

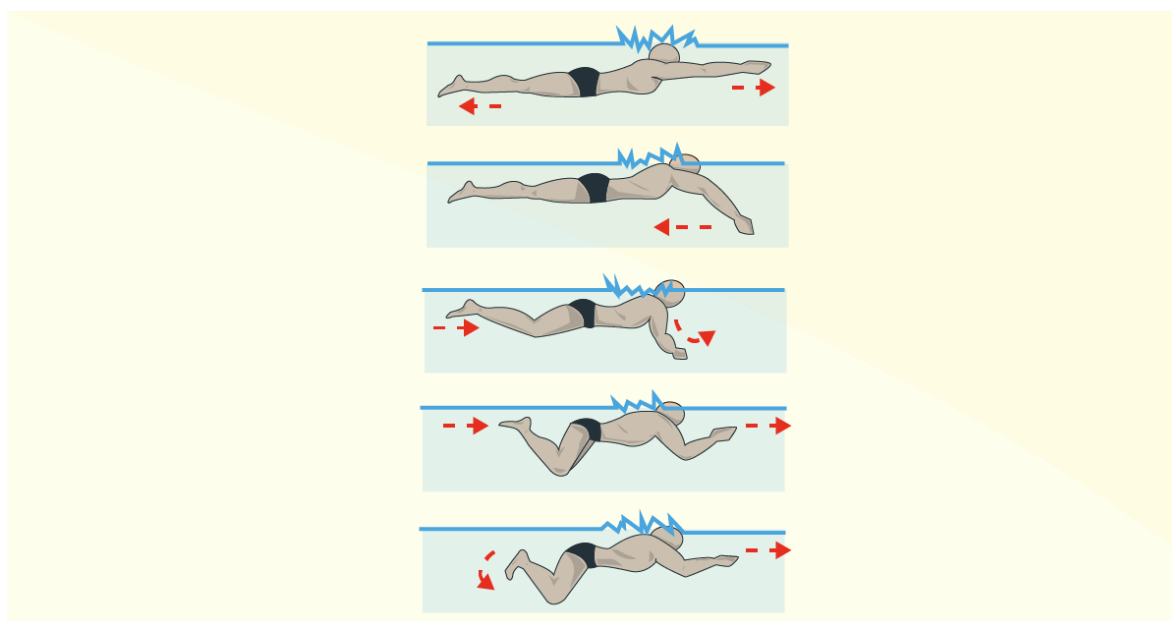


Figura 2.16 - Movimentação do estilo peito

Fonte: Tudo sobre natação (*on-line*).

Os movimentos dos braços devem ser simultâneos e não-alternados, realizados no plano horizontal. O início da tração dos braços faz com que as palmas das mãos voltem para fora e afaste os braços, mantendo os dois ombros paralelos à superfície da água e o movimento de tração, contínua (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Os cotovelos devem se dobrar e as mãos ficarem para trás; depois, a cabeça é levantada para inspirar, a tração é finalizada quando as mãos voltam cerradas para o peito (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Quando o movimento dos braços acaba, as mãos são levadas para a frente e iniciam-se os das pernas. Assim, nesse momento as pernas se dobras, os joelhos são ligeiramente afastados e os calcanhares são levados até as nádegas. O impulso é realizado após os pés realizarem o movimento para fora, empurrando as pernas para trás de maneira rápida (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Cada ciclo completo é constituído por uma tração de braços e de um movimento de pernas e, após essa ordem, a cabeça deve subir até a superfície da água (GUZMAN, 2008; LACOSTE; SEMERJIAN, 2000).

Estilo borboleta

O nado borboleta, é considerado por muitas pessoas o mais difícil. Trata-se de um estilo simples de movimentos, mas exige muito gasto de energia corporal, além de flexibilidade de ombros. É, ainda, o segundo estilo mais rápido de natação (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).



Figura 2.17 - Nado estilo borboleta

Fonte: NeiroN / 123RF.

Com o corpo na horizontal, os braços devem ser lançados, ao mesmo tempo, de trás para frente e por cima da superfície da água (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS, 2019).

Técnica do estilo borboleta

Após a saída, o nadador tem até os 15 metros para cortar a superfície com a cabeça. Deve inspirar, rapidamente, entre o fim do impulso de pernas e o início do movimento dos braços. O queixo precisa estar apontado para a frente e acima da superfície da água para liberar as vias respiratórias. As pernas são trazidas para cima durante o retorno aéreo;

após, estendem-se os braços por cima da cabeça até as mãos ficarem paralelas à linha dos ombros. O corpo deve se manter na horizontal, exceto durante a viragem (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

O movimento dos braços é composto por uma fase subaquática propulsora e uma fase aérea de retorno (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).



Figura 2.18 - Ondulação do estilo borboleta

Fonte: Youtube.

Já para as pernas, a ondulação (os movimentos simultâneos, de cima para baixo) é a técnica mais eficaz (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

Durante a virada, as mãos precisam bater simultaneamente na parede, assim como os pés, e a respiração deve ser feita durante a rotação do corpo também na parede. Na rotação, posicione um dos braços na lateral acima da cabeça o outro, bem abaixo do nível da água. O atleta deve ficar o mais hidrodinâmico possível na hora do impulso, com a cabeça abaixo da linha dos braços. Após algumas golfinhadas, o atleta retorna ao ciclo normal da técnica do nado (GUZMAN, 2008; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

Medley

As disputas de medley são aquelas caracterizadas pela utilização dos quatro estilos durante a competição. Pode ser individual, em que o atleta nada todos os estilos, ou em equipe, em que cada um dos quatro atletas nada um estilo. Nas disputas individuais, o competidor é obrigado, seguindo as regras da FINA, a seguir a seguinte ordem: borboleta, costas, peito e livre. As provas de revezamento não seguem essa ordem e iniciam pelo nado costas, pois, dos quatro, esse é o único que começa dentro da piscina; a seguir, vêm os nados peito, borboleta e livre (GUZMAN, 2008; FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

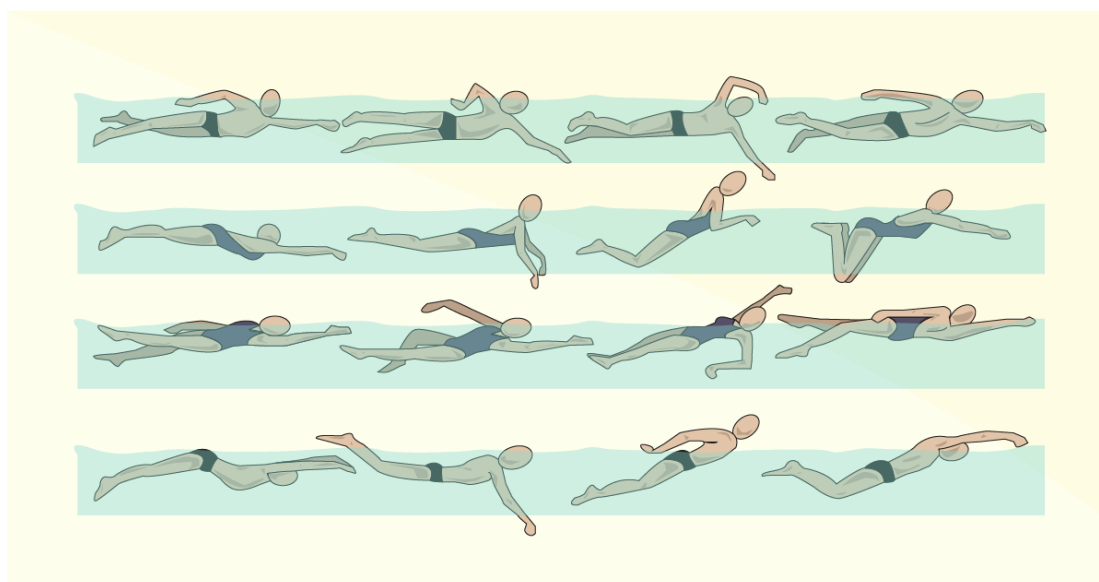


Figura 2.19 - Demonstrativo de todas as fases dos quatro estilos da natação na seguinte sequência: *crawl*, peito, costas e borboleta

Fonte: Blog Escola de Natação Amaral.

Os estilos respeitam as regras específicas, e as provas podem ser divididas em 200 metros medley, em que cada atleta percorre 50 metros, e as provas de 400 metros, 100 metros para cada competidor (LACOSTE; SEMERJIAN, 2000). Na modalidade medley, observando os recordistas em cada modalidade, constatamos a supremacia de dois países: a Hungria, no feminino, com a campeã olímpica Katinka Hosszu, dona de 3 medalhas de ouro e uma de prata

na edição do Rio de Janeiro, em 2016, e os Estados Unidos, no masculino, em que destacamos o maior nadador da história da natação, Michael Phelps, que conquistou 28 medalhas olímpicas (23 ouros, 3 pratas e 2 bronzes) e bateu 37 recordes mundiais em sua carreira (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

Revezamento

As provas de revezamento são classificadas em livre e medley, sendo 4 nadadores por equipe em ambas as provas. Na modalidade livre, o atleta pode escolher o nado que deseja utilizar – em quase 100% das competições é o *crawl* (nado mais rápido na natação) (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019).

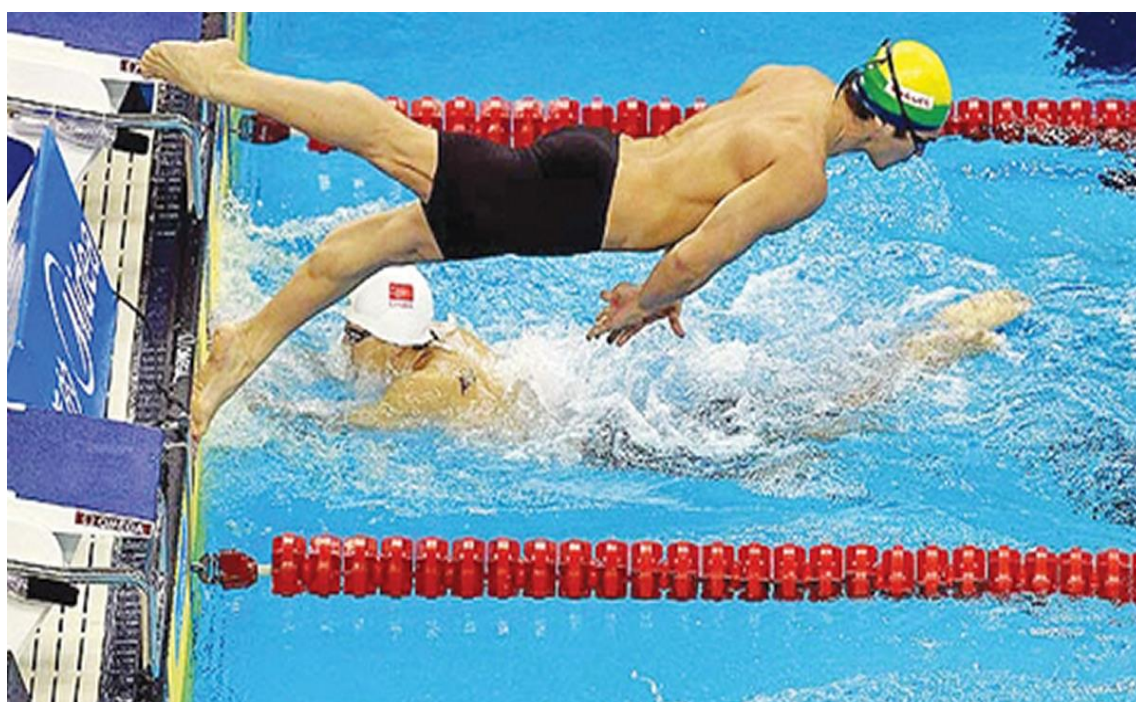


Figura 2.20 - Atletas no revezamento

Fonte: Tribuna (*on-line*).

No estilo medley, cada competidor é responsável por um estilo, geralmente aquele em que é especialista. Assim, a prova decorre na seguinte ordem: costas, peito, borboleta e livre

(FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO, 2019). Possuem suas respectivas regras, que devem ser respeitadas, e estarão sujeitos à desclassificação, caso ocorram as seguintes situações:

- o atleta que nadou entrar novamente na piscina com a prova em andamento;
 - tirar o contato dos pés com o bloco antes de o atleta anterior tocar na borda;
 - alterar a ordem dos nadadores sem avisar, previamente, a arbitragem geral.
- Assim, as provas de revezamento afirmam a importância de equipes na conquista dos resultados, e é essencial que todos os integrantes estejam focados na disputa da prova, pois um erro pode custar o trabalho de um ano todo.

ATIVIDADE

- 3) De acordo com o conteúdo estudado no processo de aprendizagem do nado peito e borboleta, leia atentamente as alternativas e aponte apenas aquela que corresponde às instruções corretas metodológicas.
- a) No nado borboleta, as pernas trabalham juntas, com o mesmo movimento, para cima e para baixo, sendo a técnica utilizada por todos os atletas.
 - b) Cada ciclo completo, no nado peito, é constituído por uma tração de braços e de um movimento de pernas; após essa ordem, a cabeça deve subir até a superfície da água.
 - c) Após a saída do nado borboleta, o atleta tem até os 20 metros para cortar a superfície com a cabeça. Deve inspirar rapidamente entre o fim do impulso de pernas e o início do movimento dos braços.
 - d) No nado peito, os movimentos dos braços devem ser alternados e 50% realizados no plano vertical.
 - a. No nado peito, o movimento das pernas é mais eficaz (75%) do que nos braços, na propulsão.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: *Nadando o mais rápido possível*

Editora: Manole

Autor: Ernest W. Maglischo

ISBN: 9788520444153

Comentário: considerado, por muitos treinadores, como a bíblia da natação, o livro aborda técnica, planejamento, fisiologia, entre outros. Um material muito completo para professores e treinadores.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: *Campeão*

Gênero: Biografia e drama

Ano: 2003

Elenco principal: Jesse Spencer, Geoffrey Rush, Judy Davis

Comentário: o filme conta a história de dois, de quatro irmãos, que têm um talento especial para a natação. Um deles passa a ser mais incentivado pelo pai, gerando ciúmes por parte dos demais irmãos. Torna-se campeão graças a sua própria força de vontade e incentivo do pai, enquanto vê o outro irmão não alcançar os mesmos objetivos.

UNIDADE III

Lutas

Paulo Vitor da Silva Romero

Francielli Ferreira da Rocha

Introdução

Prezado aluno(a), nesta unidade, abordaremos informações a respeito das lutas. Serão discutidos conceitos de artes marciais e esportes de combate (Tópico I). Conhecer como acontece o processo do desenvolvimento, os conceitos e os esportes é de fundamental importância para que possamos estudar os tipos de lutas orientais e ocidentais (Tópico II). Posteriormente, serão apresentadas as formas de disputas (Tópico III)

Esperamos que este material auxilie os seus estudos e que traga muitas contribuições da área para o seu processo educacional.

Vamos lá!



Fonte: macrovector / 123RF.

Conceitos de artes marciais e esportes de combate

As **artes marciais** são exercícios físicos e mentais, que muitas vezes são provenientes de guerra. Essas lutas têm como objetivo a defesa, pelo praticante, contra o adversário atacando-o ou parando-o com diversas técnicas (PST, 2014; CBBOXE, 2017).

As artes marciais são praticadas como modalidades esportivas, chamadas **esporte de combate** e têm como finalidade a participação em competições. Existe uma organização de técnicas e regras de combate, na preparação física e mental, constituindo-se o diferencial da luta de rua (PST, 2014; CBBOXE, 2017).

Militares de todo o mundo utilizam as artes marciais como um tipo de treinamento de combate, como defesa pessoal sem utilização de armas de fogo ou outro tipo de equipamento de defesa (PST, 2014; CBBOXE, 2017)

Por suas características, as lutas são classificadas como práticas corporais, mantendo o foco sempre no oponente a fim de identificar eventos como imprevisibilidade, oposição, enfrentamento, entre outros. A importância histórica e social dessa modalidade esportiva faz surgir algumas peculiaridades que são incorporadas a essas práticas: foco no oponente, imprevisibilidade, oposições e ações simultâneas (PST, 2014).

Quadro 3.1 - Características gerais das lutas.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS LUTAS					
Enfrentamento físico direto	Regras	Oposição entre indivíduos	Objetivos centrado no corpo da outra pessoa	Ações de caráter simultâneo	Imprevisibilidade

Fonte: PST (2014).

Enfrentamento físico direto: a luta exige enfrentamento e contato físico com outras pessoas.

Regras: regras específicas para cada modalidade de luta, sempre em busca da segurança dos atletas.

Oposição entre indivíduos: os lutadores estão sempre em oposição um ao outro.

Objetivo centrado no corpo: o foco sempre será o corpo da outra pessoa.

Ações de caráter simultâneo: as ações de defesa e ataque são simultâneas, dividem o mesmo espaço; por isso o nível de atenção e concentração devem ser altos.

Imprevisibilidade: como as ações são simultâneas, a imprevisibilidade é uma das características mais presentes nas lutas, que podem acabar a qualquer momento, por nocaute, finalização ou irem até o final do tempo permitido.

Existem diversas modalidades de lutas, que podem ser classificadas a partir das distâncias: curta, média, longa e mista (PST, 2014).

Curta distância: são modalidades em que ocorre mais proximidade com o adversário, facilitando e tornando mais frequente a realização de diferentes golpes e técnicas. Como exemplos de lutas de curta distância temos o judô, o jiu-jitsu, o sumô, o *wrestling*, entre outras.

Média distância: são modalidades que exigem maior distância do que as lutas de curta distância, como o karatê, kung-fu, o boxe, o muay thai, o savate, o krav magá, o kickboxing, entre outras.

Longa distância: nas modalidades de longa distância são utilizados golpes maiores ou implemento de equipamentos. Podemos citar: a esgrima, o kendo, kempo, kung-fu, entre outras.

Distância mista: nas lutas com distâncias mistas misturam-se duas ou mais distâncias. A luta de MMA envolve diversos elementos e distâncias.

REFLITA

As artes marciais são raramente tratadas no âmbito escolar, pois em um senso comum são vistas como sinônimo de briga, violência, entre outros pontos muito mal vistos pela sociedade. Porém, a disciplina Lutas na Educação Física tem o papel de desmistificar esses pré-conceitos e apresentar essas modalidades como uma prática de atividade saudável na formação de jovens.

ATIVIDADE

- 1) De acordo com o conteúdo estudado no tópico “Artes marciais e esporte de combate”, leia atentamente as sentenças e assinale apenas a totalmente correta.
 - a) as artes marciais foram criadas com o objetivo de apenas ferir o adversário, e sair vencedor da disputa ou guerra. Assim, o treinamento das mesmas acontece com atividades voltadas ao ataque ao oponente, visando atingi-lo e assim sair vencedor.
 - b) as lutas, como práticas corporais com importância histórica e social, apontam algumas características como: oposição, foco no oponente, ações simultâneas e imprevisibilidade.
 - c) dentre as principais características apontadas nas lutas, as ações simultâneas são definidas como a imprevisibilidade, em que a luta pode acabar a qualquer momento, por nocaute, finalização ou ir até o final do tempo permitido.
 - d) as artes marciais praticadas como modalidades esportivas são chamadas “brigas de rua”, tendo como principal objetivo derrotar o oponente e vencer a qualquer custo. Suas técnicas e regras de combate não são regulamentadas, possuindo muita violência física, como a briga de rua.
 - e) as lutas podem ser classificadas com base em duas formas, de acordo com as distâncias: rápidas, que são modalidades em que ocorre mais proximidade com o adversário, e curtas, que são aquelas em que são utilizados golpes maiores ou implemento de equipamentos.

Formas de disputa: lutas orientais com ênfase no judô, karatê, sumô e taekwondo

No tópico a seguir, apresentaremos os tipos de lutas orientais e ocidentais mais conhecidos, como também seu histórico, formas de lutas e regras.

Lutas orientais

Mais antigas, porém não menos conhecidas, fazem parte das lutas classificadas como orientais: o judô, do Japão; o kung-fu, da China; o taekwon-do, da Coreia; karatê, entre outras. Essas modalidades utilizam apenas os movimentos corporais, tanto para defesa como para ataque, e o uniforme característico é o kimono.

Judô

Considerado um dos esportes mais praticados no mundo, o judô foi criado no Japão em 1882, por Jigoro Kano, com o intuito de desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecimento físico, espiritual e mental. Kano conseguiu colocar, no judô, a essência dos principais estilos do jiu-jitsu (CBJ, 2018).



Figura 3.1 - Judô.

Fonte: Vitaliy Kytayko / 123RF.

Praticado em um tatame com dimensões e rigidez específicas, seus limites não devem ser ultrapassados, para que não haja punição (CBJ, 2018).



Figura 3.2 - Tatame específico para as disputas da modalidade judô.

Fonte: Lilyana Vynogradova / 23RF.

O tatame deve ser capaz de absorver impactos, por meio de amortecimentos, e proteger os atletas nas quedas (CBJ, 2018).

Vestimenta

A roupa utilizada para a prática do judô é o **judogi e a faixa**. O judogi é composto por um casaco (*wagi*) e uma calça (*shitabaki*), e pode ser branco ou azul (CBJ, 2018).



Figura 3.3 - Vestimenta do judô.

Fonte: ostill / 123RF.

O *wagi* e a *shitabaki* devem ser da mesma cor: todo azul ou todo branco. Devem estar limpos e secos e não podem estar rasgados (CBJ, 2018).

Categorias

As categorias do judô são divididas por peso: superligeiro, ligeiro, meio leve, leve, meio-médio, médio, meio-pesado, pesado e superpesado (CBJ, 2018). Os quadros a seguir apresentam as categorias de luta de acordo com o peso e categorias de idade (sub-13, sub-15, sub-18, sub-21 e sênior).

MASCULINO		
Categoria de peso	Sub-13	Sub-15
Superligeiro	-28Kg (até 28Kg)	-36Kg (até 36Kg)
Ligeiro	-31Kg (acima de 28Kg e até 31Kg)	-40Kg (acima de 36Kg e até 40Kg)
Meio-leve	-34Kg (acima de 31Kg e até 34Kg)	-44Kg (acima de 40Kg e até 44Kg)
Leve	-38Kg (acima de 34 e até 38Kg)	-48Kg (acima de 44Kg e até 48Kg)
Meio-médio	-42 (acima de 38Kg e até 42Kg)	-53Kg (acima de 48 e até 53Kg)
Médio	-47Kg (acima de 42Kg e até 47Kg)	-58 (acima de 53Kg e até 58Kg)
Meio-pesado	-52Kg (acima de 47Kg e até 52Kg)	-64Kg (acima de 58Kg e até 64Kg)
Pesado	-60Kg (acima de 52Kg até 60Kg)	-73Kg (acima de 64Kg e até 73Kg)
Superpesado	+60Kg (acima de 60Kg)	+73Kg (acima de 73Kg)
	Sub-18	Sub-21 e sênior
Superligeiro	-50Kg (até 50Kg)	-55Kg (até 55Kg)
Ligeiro	-55Kg (acima de 50Kg e até 55Kg)	-60Kg (acima de 55Kg e até 60Kg)
Meio-leve	-60Kg (acima de 55Kg e até 60Kg)	-66Kg (acima de 60Kg e até 66Kg)
Leve	-66Kg (acima de 60Kg e até 66Kg)	-73Kg (acima de 66Kg e até 73Kg)
Meio-médio	-73 (acima de 66Kg e até 73Kg)	-81 (acima de 73Kg e até 81Kg)
Médio	-81Kg (acima de 73Kg e até 81Kg)	-90Kg (acima de 81Kg e até 90Kg)
Meio-pesado	-90Kg (acima de 81Kg e até 90Kg)	-100Kg (acima de 90Kg e até 100Kg)
Pesado	+90Kg (acima de 90Kg)	+100Kg (acima de 100Kg)

NOVAS
CATEGORIAS

Fonte: CBJ (2018).

FEMININO		
Categoria de peso	Sub-13	Sub-15
Superligeiro	-28Kg (até 28Kg)	-36Kg (até 36Kg)
Ligeiro	-31Kg (acima de 28Kg e até 31Kg)	-40Kg (acima de 36Kg e até 40Kg)
Meio-leve	-34Kg (acima de 31Kg e até 34Kg)	-44Kg (acima de 40Kg e até 44Kg)
Leve	-38Kg (acima de 34 e até 38Kg)	-48Kg (acima de 44Kg e até 48Kg)
Meio-médio	-42 (acima de 38Kg e até 42Kg)	-53Kg (acima de 48 e até 53Kg)
Médio	-47Kg (acima de 42Kg e até 47Kg)	-58 (acima de 53Kg e até 58Kg)
Meio-pesado	-52Kg (acima de 47Kg e até 52Kg)	-64Kg (acima de 58Kg e até 64Kg)
Pesado	-60Kg (acima de 52Kg até 60Kg)	-73Kg (acima de 64Kg e até 73Kg)
Superpesado	+60Kg (acima de 60Kg)	+73Kg (acima de 73Kg)
	Sub-18	Sub-21 e sênior
Superligeiro	-40Kg (até 40Kg)	-44Kg (até 55Kg)
Ligeiro	-44Kg (acima de 40Kg e até 44Kg)	-48Kg (acima de 44Kg e até 48Kg)
Meio-leve	-48Kg (acima de 44Kg e até 48Kg)	-52Kg (acima de 48Kg e até 52Kg)
Leve	-52Kg (acima de 48Kg e até 52Kg)	-57Kg (acima de 52Kg e até 57Kg)
Meio-médio	-57 (acima de 52Kg e até 57Kg)	-63Kg (acima de 57Kg e até 63Kg)
Médio	-63Kg (acima de 57Kg e até 63Kg)	-70Kg (acima de 63Kg e até 70Kg)
Meio-pesado	-70Kg (acima de 63Kg e até 70Kg)	-78Kg (acima de 70Kg e até 78Kg)
Pesado	+90Kg (acima de 90Kg)	+78Kg (acima de 78Kg)

NOVAS
CATEGORIAS

Figura 3.5 - Categorias de peso masculino: competições individuais.

Fonte: CBJ (2018).

Como podemos verificar nos quadros anteriores, categorias novas foram adicionadas (pesado e superpesado) nas categorias sub-13 e sub-15, em ambos os sexos (CBJ, 2018)

Graduações

As graduações, no Brasil, são realizadas por meio de cores das faixas. São elas, do menor para o maior nível: branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e preta. Os atletas de judô se classificam em grupos de iniciantes (*Kyu*), com seis graduações, e peritos (*dan*), com 10 graduações (CBJ, 2018).

A ordem de graduação do *Kyu* é decrescente e por cores: branca (6º), amarela (4º), verde (3º), roxa ou azul (2º) e marrom (1º). A ordem de graduação do *dan* é crescente, de acordo com o seu valor: 1º a 5º as faixas são pretas; 6º a 8º são vermelhas e brancas, e 9º e 10º é faixa vermelha (CBJ, 2018).

Pontuação

Para ganhar a luta, o atleta pode utilizar os seguintes golpes para pontuar.

- **Yuko:** um terço de um ponto. Um *yuko* é válido quando o oponente cai de lado e é imobilizado por 10 a 14 segundos;
- **Wazari:** meio ponto. Dois *wazari* equivalem um *ippon*, ou seja, se o atleta conseguir realizar dois *wazari* em seu adversário, o combate termina. O *wazari* é pontuado quando o adversário é imobilizado por 15 a 19 segundos;
- **Ippon:** um ponto. Esse movimento é o nocaute, na luta.

A imagem a seguir ilustra o momento em que o atleta aplica uma técnica cujo resultado será o *ippon*.



Figura 3.6 - Ippon: pontuação maior do judô.

Fonte: spotpoint74 / 123RF.

O atleta é pontuado quando o adversário cai com as costas no chão, quando é imobilizado por um estrangulamento ou chave de articulação, ou quando é imobilizado por 25 segundos (CBJ, 2018).

Penalizações

Aplicadas após os atletas cometerem alguma irregularidade, as penalidades são descritas na regra e podem ter influência direta no resultado do combate (CBJ, 2018). A seguir, apresentamos alguns exemplos dessas infrações:

- *Shido* - são infrações leves, em que no primeiro momento há advertência. No segundo *shido* é dada, ao adversário, a pontuação de um *Yuko*, e no terceiro um *Wazari*.
- *Hansoku-make* - infrações mais sérias resultam em um *hansoku-make*, que leva à desqualificação do competidor penalizado. *Hansoku-make* também pode ser aplicado pela acumulação de quatro *shidos*.

Existem mais infrações, que são aplicadas de acordo com a conduta de cada atleta no momento da luta.

FIQUE POR DENTRO

A brasileira Rafaela Silva ganhou medalha de ouro no judô, na categoria peso leve, nos Jogos Olímpicos do Rio. Foi a primeira medalha de ouro do Brasil nessas olimpíadas.

Saiba mais pelo link:
<https://brasil.elpais.com/brasil/2016/08/09/deportes/1470695638_790195.html>.

Karatê

O karatê tem seu nascimento fundamentado na “tode”, um sistema de autodefesa sem armas, desenvolvido em Okinawa, tendo total influência nas artes marciais chinesas, que possuem uma história de mais de dois mil anos. No Japão, o karatê tradicional foi estabelecido como parte do sistema “budo”, seguindo seus princípios (CBK, 2019). Terminada a Segunda Guerra, o karatê ganha mais espaço como uma modalidade essencial para a defesa pessoal, além de carregar características que melhoram o condicionamento físico, mental e a competição, sendo cada vez mais difundido. Porém, o reconhecimento como arte marcial aconteceu depois de um longo tempo de estudos. O aumento da popularidade desse esporte aconteceu rapidamente e, com isso, os requisitos de longos, repetidos e cuidadosos estudos foram substituídos pelas exigências do mundo de hoje. A partir daí houve a necessidade da distinção das modalidades, do karatê original para karatê tradicional (CBK, 2019).



Figura 3.7 - Atleta do karatê.

Fonte: Volodymyr Melnyk / 123RF.

A Federação Internacional de Karatê Tradicional (ITKF) é o órgão internacional que representa essa modalidade, e se compõe das federações nacionais de todos os países membros. Cada federação nacional representa um órgão na ITKF, praticando diferentes estilos de karatê por todo o mundo, por exemplo o *goju-ryu* e o *shotokan*, comparados com academias ou escolas, possuindo seus próprios sistemas de ensino desenvolvidos por seus mestres ao longo dos anos. Entretanto grupos filiados à ITKF seguem o karatê budo e os outros não pertencentes à prática da ITKF, como é o caso do “Karatê esportivo”, que é formado por jogos de chutes e socos sem as regras e princípios do *budo* (ITKF, 2019).

Valores e objetivos

O karatê tradicional tem, como principal objetivo, o desenvolvimento do corpo e mente, que mantém um estado de equilíbrio, através das técnicas de combate. O karatê tradicional compartilha a filosofia de cultivar o caráter humano de classe superior não permitindo qualquer ataque violento antes de uma luta real. Os praticantes dessa modalidade devem trabalhar, basicamente, as seguintes características:

- seriedade;
- humildade;
- calma e disciplina;
- habilidade;
- competição.

Fonte: CBKT.ORG (*on-line*).

Sumô

Originário do Japão, o sumô é uma luta na qual os adversários se confrontam em um ringue circular, porém sem cordas, cujo objetivo é derrubá-los ou empurrá-los para fora do ringue a fim de vencer a luta. No Japão, seus praticantes, os profissionais do esporte, são vistos como celebridades, devido ao fato de a maioria dos campeonatos serem transmitidos pela televisão. A duração dos torneios chega a 15 dias, por outro, lado as lutas têm cerca de 15 segundos e as mais longas chegam a 60 segundos. Em razão de a modalidade ter sua origem mitológica, antes do início das lutas os atletas seguem uma série de rituais tradicionais.

Sumô moderno

A definição do sumô na sua forma mais moderna foi se desenvolvendo com o passar dos anos e atualmente é chamado *kanjin-zumo*, lutas que aconteciam com a presença do público.



Figura 3.8 - O sumô moderno.

Fonte: mtaira / 123RF.

Os campeonatos aconteciam com o intuito de arrecadar fundos destinados à reparação ou construção de templos, obras, pontes, entre outros. O restante era para pagamento dos samurais. No ano de 1761, a modalidade passou a ser registrada como *kanjin-ozumo* em substituição a *kanjin-zumo* apresentando, então, indícios de uma profissionalização do esporte que a partir daí se chamou grande sumô. A vestimenta dos atletas denomina-se *mawashi*, uma faixa de tecido grosso que é enrolada na cintura do lutador, cobrindo apenas suas partes íntimas. Durante os combates, os competidores podem agarrar o *mawashi* para proferir golpes contra seu adversário.

O sumô no Brasil

No Brasil, o esporte teve suas primeiras lutas no começo do século 20 e, no ano de 1914, na cidade de São Paulo, foi disputada a primeira competição, na qual os responsáveis por essa difusão foram os imigrantes japoneses. Em 1998, a Confederação Brasileira de Sumô foi fundada e, logo em seguida, em 2000, o país sediou o primeiro campeonato mundial, realizado fora de seu país de origem, o Japão. Nos tempos atuais, a modalidade já conhecida é praticada em diversos países do mundo, aumentando expressivamente seus adeptos.

Taekwondo

A palavra *taekwondo* significa “a arte de usar os pés e as mãos”. De origem coreana, o rei Ching Heung, há cerca de dois mil anos, montou uma equipe com os melhores guerreiros samurais, chamados Hwa Rang Do. Esses lutadores, além da utilização de armas como espada, arco e flecha e lança, possuíam uma grande habilidade no *soo bahk do*, técnica caracterizada pela utilização das mãos e dos pés. Durante o período da dinastia Koryo (924-1392), foram desenvolvidas, pelos mestres, técnicas. Dentre elas, 25 posicionamentos de luta, que constituíram uma base para o desenvolvimento do *taekwondo* (OLYMPIC.ORG).

A prática de artes marciais na Coreia foi proibida durante a invasão japonesa (1909-1945), retornando ao final da Segunda Guerra. A partir da metade da década de 1950, o nome *taekwondo* foi adotado pelo general Choi Hong-hi, que uniu diversas escolas de artes marciais em uma única modalidade.

O primeiro campeonato coreano foi realizado no ano de 1964, e, ano seguinte, foi criada a Korea Taekwondo Federation. Em 1970, o mestre Song Min Cho, em sua chegada a São Paulo, foi o responsável por inserir a modalidade no Brasil. No mesmo ano de fundação da Federação Mundial de Taekwondo (WTF), aconteceu o primeiro campeonato brasileiro no ano de 1973, sendo disputada, no mesmo ano também, a primeira competição mundial.



Figura 3.9 - O taekwondo.

Fonte: Olympic.org (*on-line*).

A primeira aparição como esporte olímpico foi nas olimpíadas de Seul, em 1988, e em Barcelona, 1992. Em ambas as edições participou como exibição. Apenas em Sidney, na Austrália, no ano de 2000, passou a integrar o quadro de modalidades olímpicas passando a valer medalhas (WTF).

Categorias

A seguir, veremos as categorias masculina e feminina, de acordo com o peso:

Quadro 3.2 - A categoria masculina no Taekwondo.

Masculino adulto	
Até 54 kg -	FIN
Até 58 kg -	FLY

Até 62 kg -	BANTAM
Até 67 kg -	FEATHER
Até 72 kg -	LIGHT
Até 78 kg -	WELTER
Até 84 kg -	MIDDLE
Mais de 84 kg -	HEAVY

Fonte: WTF.

A seguir, temos a categoria feminina subdividida conforme o peso das atletas nessa modalidade:

Quadro 3.3 - A categoria feminina no Taekwondo.

Feminino adulto	
Até 47 kg -	FIN
Até 51 kg -	FLY
Até 55 kg -	BANTAM
Até 59 kg -	FEATHER
Até 63 kg -	LIGHT
Até 67 kg -	WELTER
Até 72 kg -	MIDDLE
Mais de 72 kg -	HEAVY

Fonte: WTF.

Técnica

A seguir, pontuaremos alguns dos principais golpes utilizados na modalidade:

- **Ap tchagui**

Chute frontal dobrando o joelho.

- **Dolio tchagui**

Chute semicircular na altura do tronco.

- **Bandal tchagui**

Chute semicircular na altura do rosto.

- **Tuit tchagui**

Chute de costas.

- **Bakat tchagui**

Circular para fora.

Até o momento, vimos as formas de disputa das lutas orientais como o judô, o karatê, o sumô e o *taekwondo*. Agora, veremos as lutas ocidentais com ênfase na capoeira, boxe, kickboxing e MMA.

ATIVIDADE

2) As artes marciais podem ser subdivididas em em lutas orientais e ocidentais. Dentre elas, podemos apontar algumas como principais. Leia atentamente as afirmações a respeito das modalidades orientais e aponte apenas a alternativa correta.

- a) O judô é considerado um dos esportes mais praticados no mundo. Criado nos EUA, em 1982, por Jigoro Kano, com intuito de desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecimento físico, espiritual e mental.

- b) O sumô tem sua origem no Japão. É uma luta na qual os adversários se confrontam em um ringue circular, porém sem cordas, cujo objetivo é derrubá-lo ou empurrá-lo para fora do ringue a fim de vencer a luta.
- c) O *wazari* é conhecido por ser a técnica com a maior pontuação no judô, já que quando o adversário cai com as costas no chão, é imobilizado por um estrangulamento, chave de articulação ou quando é imobilizado por 25 segundos acontece o final da luta (nocaute).
- d) No Brasil, o esporte teve suas primeiras lutas no começo do século 20, no ano de 1914, na cidade de São Paulo.
- e) A vestimenta dos atletas denomina-se *hashi*, uma faixa de tecido grosso que é enrolada na cintura do lutador, cobrindo apenas suas partes íntimas. Durante os combates, os competidores podem agarrar o *hashi* para proferir golpes contra seu adversário.

Formas de disputa: lutas ocidentais com ênfase em capoeira, boxe, kickboxing e mma

As lutas ocidentais são consideradas mais modernas. As roupas são mais leves, e é mais comum a utilização de instrumentos. Dentre as principais lutas ocidentais, podemos citar a capoeira, boxe, kickboxing, entre outras.

Capoeira

A capoeira, como expressão corporal brasileira, compreende os seguintes componentes da cultura popular: esporte, arte-marcial, música e dança (PST, 2014).



Figura 3.10 - Atletas da capoeira.

Fonte: Gergely Zsolnai / 123RF.

A capoeira é uma das lutas mais conhecidas no Brasil. Foi registrada pelo governo brasileiro, em 2008, como patrimônio nacional, por indicação do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, órgão do Ministério da Cultura Brasileira (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

História da capoeira

O Brasil foi uma nação que aprisionou, em suas terras, escravos negros vindos da África. Em seus poucos descansos, os escravos se reuniam em grupos para dançar, realizar suas crenças religiosas, costumes e cultura de seu país. A capoeira se originou de diversas culturas africanas em terras brasileiras, onde os escravos encontraram uma maneira de unificar os movimentos corporais com a dança e criar uma forma de luta resistente contra a escravidão, em busca da libertação. Uniram, então, a ginga, dança, música, instrumentos e golpes, assim conseguiram treinar os movimentos como uma dança sem que seus feitores desconfiassem. Por essa razão, podemos encontrar várias definições para a capoeira, como luta, jogo, dança, brincadeira e esporte (FICA, 2019).

Após a abolição da escravidão e por ser uma luta praticada, predominantemente, por escravos, a capoeira passou por diversas perseguições e repressões. Foi proibida no ano de 1890

na tentativa de eliminá-la (Decreto nº 487, do Código Penal), permanecendo proibida por 40 anos, quando só em 1934 foi liberada para ser realizada em locais fechados. Mesmo proibida durante 40 anos, ela foi praticada às escondidas e se manteve viva graças a dois mestres baianos: Mestre Pastinha (1889-1981), capoeira angola, e Mestre Bimba (1900-1974), capoeira regional (FICA, 2019)

A capoeira ainda mantém suas origens até os dias de hoje, fazendo uso de instrumentos, canto e palmas, que ditam o ritmo da luta (PST, 2014).

A capoeira se caracteriza por movimentos contínuos e circulares, pelos quais os lutadores vão realizando golpes (ataques) enquanto o outro se esquia (defesas) e vice-versa. Os capoeiristas ficam dispostos em uma roda, tocando os instrumentos, batendo palmas e cantando para os que estão lutando (SILVA, 2012).

Os instrumentos mais utilizados são os pandeiros, os atabaques e berimbau (SILVA, 2012).

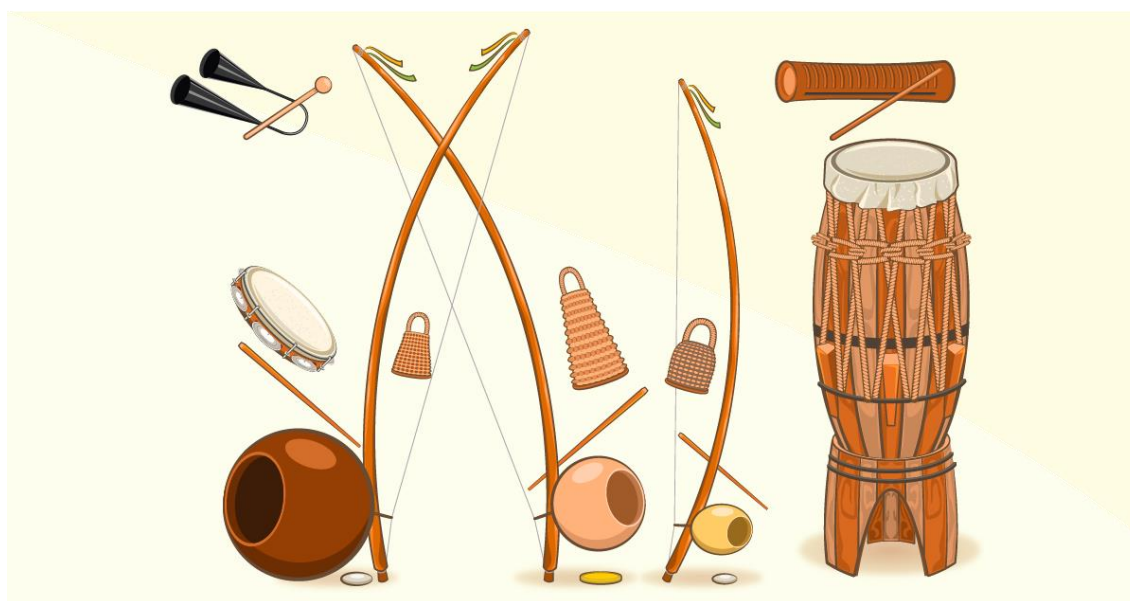


Figura 3.11 - Instrumentos utilizados na capoeira.

Fonte: Pradono Kusumo / 123RF.

A roda de capoeira tem algumas regras a serem seguidas:

- **Boca de roda:** os capoeiristas que iniciam a luta posicionam-se abaixados no pé do berimbau.
- **Entrada e saída:** realizar aú, va/rolê, bananeira ou outro elemento para começar a luta ou sair dela.

- **Fim da luta:** o capoeirista sinaliza o fim da luta, cruzando os punhos. Um cumprimento deve sempre acontecer em sinal de respeito e agradecimento ao companheiro de luta, por um aperto de mão ou abraço.
- **Saída da luta:** após o cumprimento, a saída deve acontecer sempre de frente para o centro da roda, em sinal de respeito e evitando qualquer acidente, pois a outra luta estará sendo iniciada.
- **Compra do jogo:** quando um capoeirista quiser lutar com um dos dois que já estão lutando, ele necessita pedir permissão ao mestre, ou ao a quem estiver comandando a roda, e se posicionar ao pé do berimbau. Deve encostar nas costas do capoeirista que ele quer que saia. Pode, ainda, entrar no meio dos que estiverem lutando, estendendo os braços de frente para quem ele quer jogar.

-



Figura 3.12 - O jogo da capoeira.

Fonte: Kleber Cordeiro Costa / 123RF.

A seguir, veremos os principais movimentos da capoeira.

Movimentos fundamentais da capoeira

A capoeira possui em série de movimentos variados, que envolvem defesa e ataque. A seguir, mostraremos os mais utilizados durante a luta (FICA, 2019; PST, 2014).

- **Ginga** - movimento no qual todos os demais movimentos se originam (FICA, 2019).

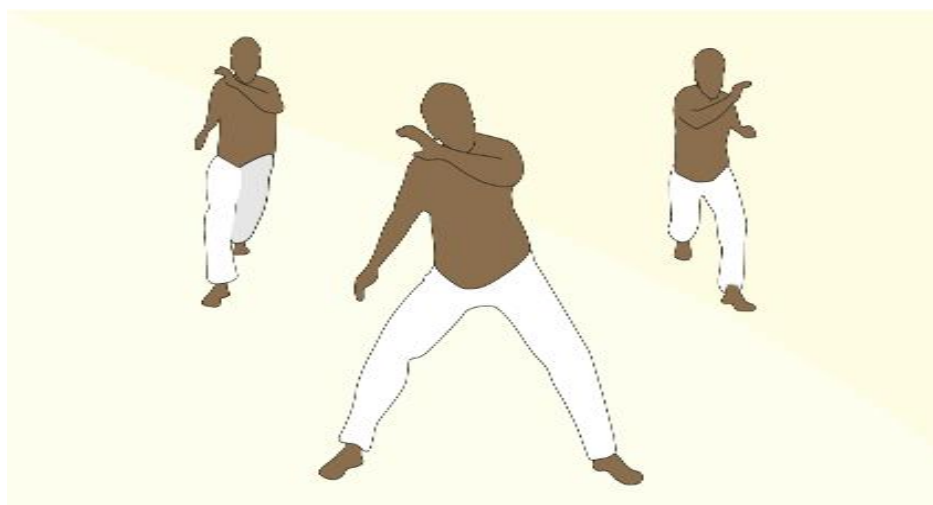


Figura 3.13 - Movimento “ginga”, da capoeira.

Fonte: demianvs / 123RF.

A ginga inicia com um pé na frente e o outro atrás, com uma distância confortável; depois, os pés trocam de lugar, realizando um triângulo imaginário no chão. Os braços são trocados alternadamente com as pernas, como na forma de andar, e permanecem flexionados, com a função de proteger o corpo (PST, 2014).

- **Bênção:** é um chute frontal, realizado na altura da cintura (FICA, 2019).

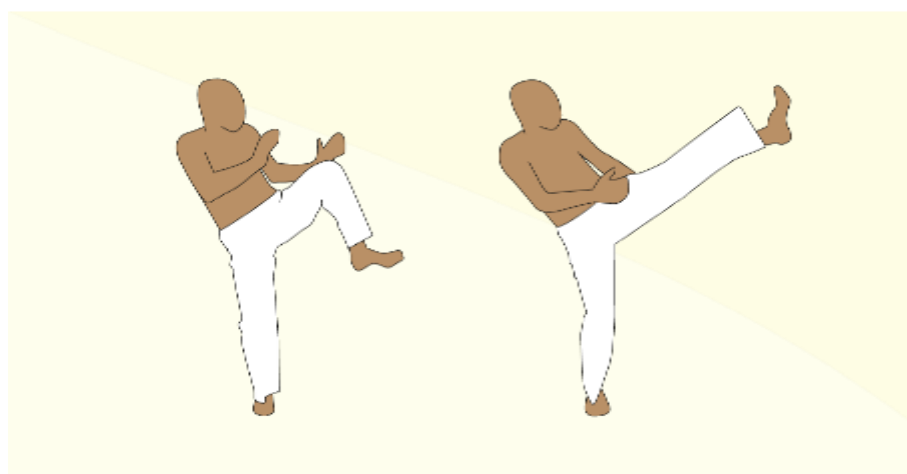


Figura 3.14 - Movimento “benção”, da capoeira.

Fonte: Associação de Capoeira Praia de Panapuã (on-line).

- **Meia-lua de frente:** é um golpe realizado com a perna fazendo uma meia-lua no ar (FICA, 2019).

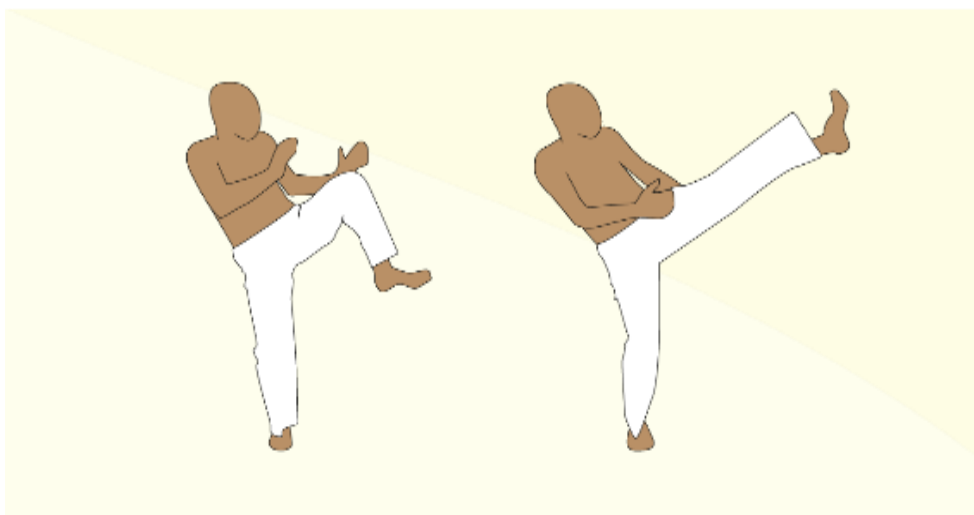


Figura 3.14 - Movimento “meia-lua de frente”, da capoeira.

Fonte: Pedagogia das Lutas (*on-line*).

- **Martelo:** é um chute lateral, a perna sobe flexionada e o golpe é desferido com a perna estendida (FICA, 2019).

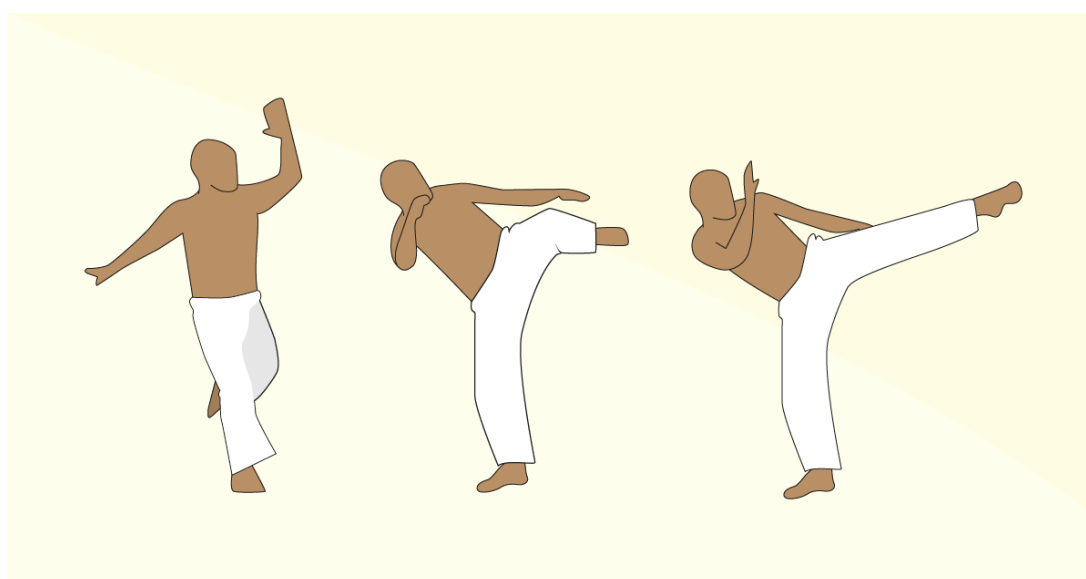


Figura 3.16 - Movimento “martelo”, da capoeira.

Fonte: Quarteto Luta (*on-line*).

- **Queixada:** é um movimento semicircular, realizado ao contrário da meia-lua, ou seja, de frente para trás (FICA, 2019).

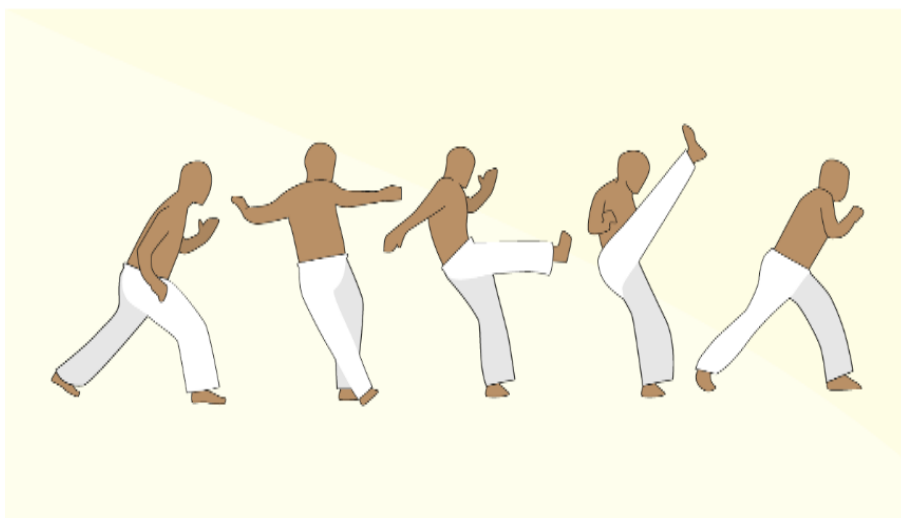


Figura 3.17: Movimento “queixada”, da capoeira.

Fonte: Sol Brilhando (on-line).

- **Rabo-de-arraia:** é iniciado em pé, a perna realiza um deslocamento para o lado esquerdo. Depois, as duas mãos são levadas ao chão, apoiando o peso sobre elas. O golpe é semicircular e realizado com a outra perna estendida (FICA, 2019).

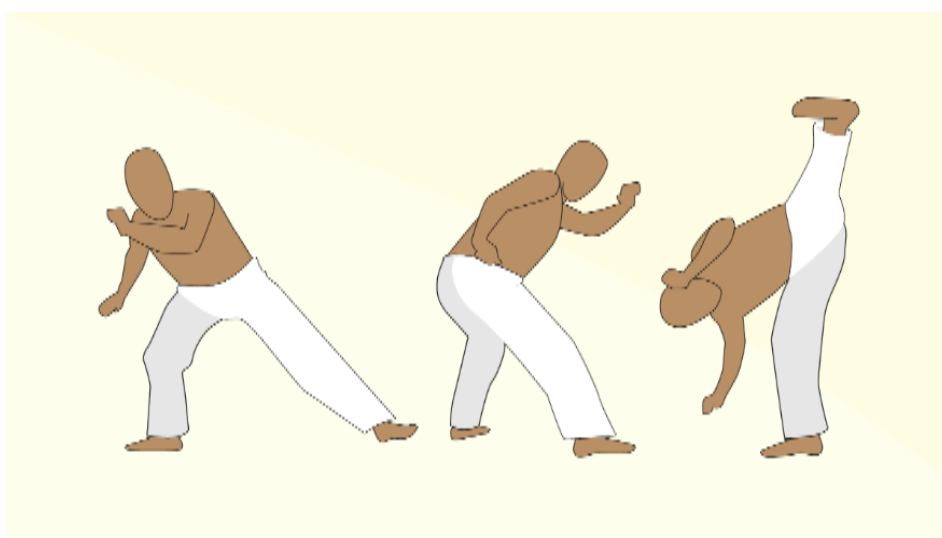


Figura 3.18 - Movimento “rabo-de-arraia”, da capoeira.

Fonte: Mucha Fiesta (on-line).

Foram apresentados os principais movimentos da capoeira, como a luta. No tópico a seguir, mostraremos outras formas de praticar essa modalidade.

Movimentos coreográficos

O maculelê, batuque, samba de roda e puxada de rede são manifestações culturais (danças) fortemente ligadas à capoeira (PST, 2014).

- **Aú:** em pé, colocam-se as mãos no chão e passam-se as pernas afastadas de um lado para o outro do corpo (FICA, 2019).

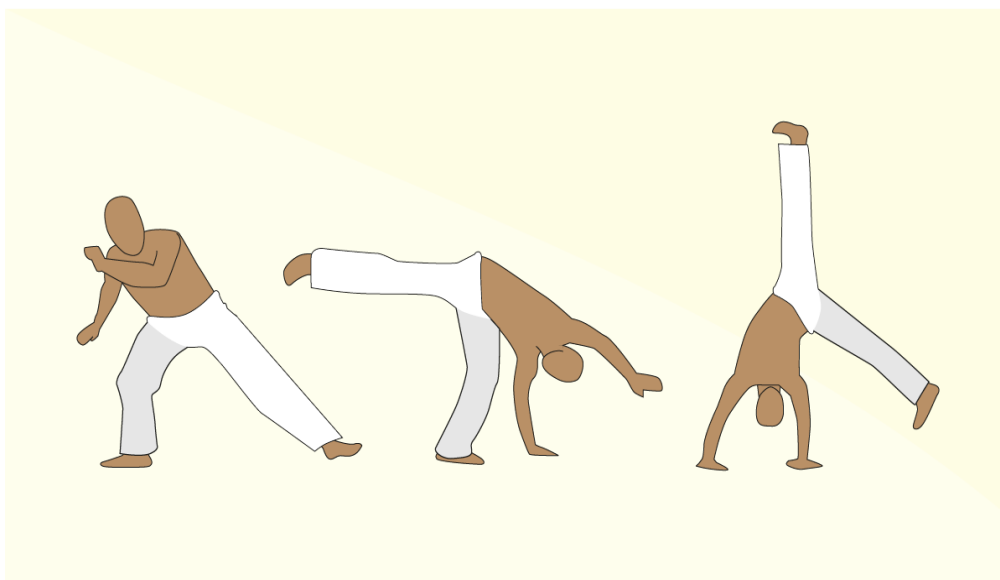


Figura 3.19 - Movimento “aú”, da capoeira.

Fonte: Abada Capoeira (*on-line*).

- **Bananeira:** as mãos são colocadas no chão, elevando as pernas estendidas para cima e unidas (FICA, 2019).

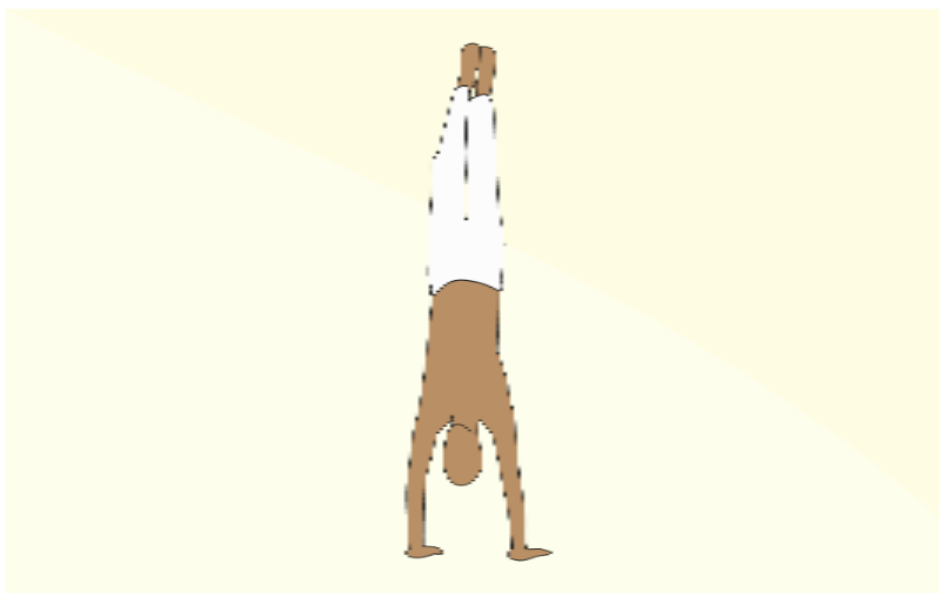


Figura 3.20: Movimento “bananeira”, da capoeira.

Fonte: As origens da capoeira. Foco, Força e Fé (on-line).

- **Esquivas:** desvio de golpes, na busca por proteger o corpo. As pernas ficam flexionadas e os braços firmes na frente do corpo (FICA, 2019).

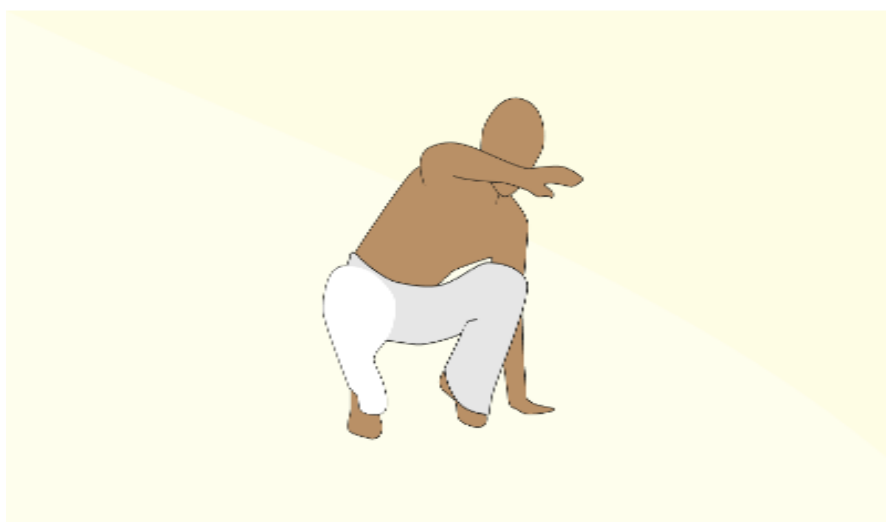


Figura 3.21 - “Esquiva cocorinha”, da capoeira.

Fonte: Lutas na Escola (on-line).

- **Rasteira negativa e rolê:** deslocamento do nível alto para o baixo. Com uma perna flexionada e a outra estendida, abaixam-se e apoiam-se as mãos ao lado da coxa (FICA, 2019).

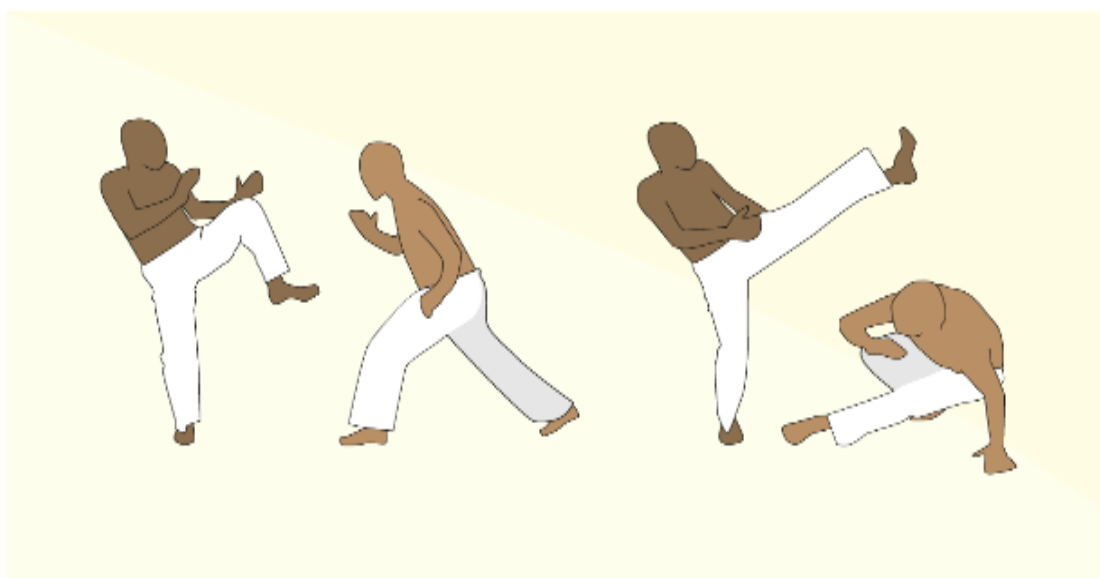


Figura 3.22: Movimentações “rasteira negativa” e “rolê”.

Fonte: Capoeira Zilina (*on-line*).

A capoeira, assim como outras lutas e esportes, desenvolve o respeito ao próximo, valoriza culturas, diversidades e reconhecimento do outro, e permite, ainda, refletir sobre as lutas diárias e desigualdades sofridas pelos negros (FICA, 2019; PST, 2014).

Boxe

Neste subtópico, apresentaremos brevemente o histórico do boxe, seus principais golpes, local de luta e as categorias que são definidas por meio do peso.

História

Na Grécia antiga, no século 8 a.C. praticava-se pugilato, que tinha como regra atacar apenas com a utilização dos punhos, e os dedos eram envolvidos com pedaços de couro. O jogo

terminava quando o oponente ficava inconsciente ou sinalizava desistência com um dedo para cima. Tudo era permitido, o que tornava extremamente violenta sua prática (CBBOxE, 2017).

Na Inglaterra, nos séculos 18 e 19, o boxe era praticado sem nada nas mãos, e o esporte era violento. Por isso, acabou sofrendo diversas mudanças, em 1867, na estrutura da luta (*rounds* e intervalos) e uso obrigatório de luvas (CBBOxE, 2017).



Figura 3.23 - Boxe.

Fonte: ammentorp / 123RF.

O boxe foi considerado esporte olímpico na 23ª olimpíada da Antiguidade, em 688 a.C. Quando os Jogos Olímpicos da Era Moderna iniciaram, em 1896, o boxe não foi incluído, sendo aceito apenas no 3º Jogos Olímpicos da Era moderna, 1904, em St. Louis (CBBOxE, 2017).

Golpes

O boxe é um esporte no qual a pontuação ocorre por meio dos golpes, com os quais o atleta atinge o adversário. Veremos, a seguir, quais são os principais.



Figura 3.24 - Combate de boxe.

Fonte: Ievgen Onyshchenko / 123RF.

Os principais golpes do boxe são:

- **Jab:** golpe frontal (reto) com o punho que está à frente, na guarda.
- **Direto:** golpe frontal (reto) rápido com o punho que está atrás, na guarda.
- **Cruzado (cross):** golpe na lateral da cabeça; a finalização do movimento é com o braço flexionado.
- **Gancho (hook):** golpe em movimento curvo do punho, atinge a lateral da cabeça ou abdômen, aplicado mais próximo do que o cruzado.
- **Uppercut:** golpe de baixo para cima, visando atingir o queixo.

Ringue

A luta do boxe acontece em um ringue.

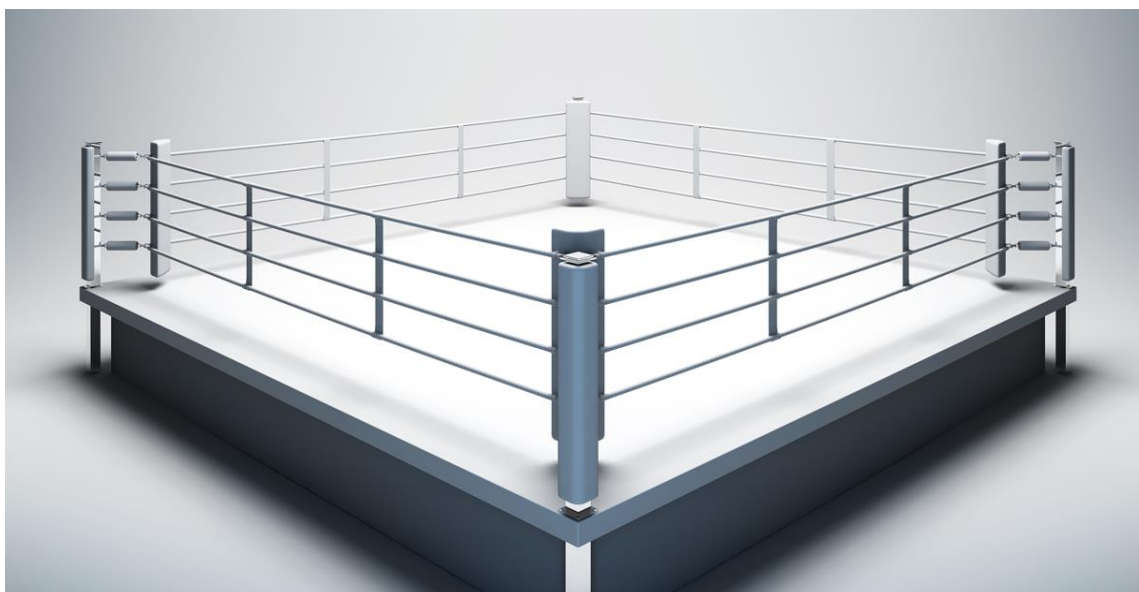


Figura 3.25 - Ringue de boxe.

Fonte: Andrey Navrotskiy / 123RF.

O ringue é uma plataforma quadrada com amortecimento e elevação aproximada de 1 metro do solo, cercado por quatro fileiras de cordas paralelas, com postes em cada canto (CBBOXE, 2017).

Categorias

As categorias do boxe são definidas por meio do peso (AMB, 2019; FIB, 2019; CBBOXE, 2017), como apresentado no quadro seguinte.

Quadro 3.4 - Categorias da modalidade boxe, conforme o peso dos atletas.

NOMENCLATURAS		
LIMITE DE PESO	AMB	FIB
Ilimitado	Pesado	Pesado

90,72 kg (masculino)	Cruzador	Cruzador
79,38 kg	Meio-pesado	Pesado-ligeiro
76,2 kg	Super-médio	Cruzador-ligeiro
73,03 kg	Médio	Médio
69,85 kg	Super meio-médio	Médio ligeiro
66,68 kg	Meio-médio	Meio-médio
63,5 kg	Super-leve	Meio-médio ligeiro
61,23 kg	Leve	Leve
58,97 kg	Super-pena	Leve-júnior
57,15 kg	Pena	Pena
55,34 kg	Super-galo	Pena-júnior
53,52 kg	Galo	Galo
51,71 kg	Super-mosca	Galo-júnior
50,35 kg (Feminina)	Mosca	Mosca

Adaptado: AMB; FIB (2019).

A pesagem acontece sempre um dia antes da luta e, se o atleta não atingir o peso da categoria inscrita, não participará da competição (CBBOxE, 2017).

A luta

Nas lutas profissionais de boxe, ao final de cada *round* o árbitro declara o ganhador. Nas olimpíadas, são realizados 3 *rounds* de 3 minutos cada, com intervalo de 1 minuto entre os rounds (CBBOxE, 2017).

Quando ocorre o nocaute, ou seja, quando o adversário é golpeado e fica incapacitado de lutar (cai no chão ou fica visivelmente atordado) a luta acaba determinando, assim, o vencedor do combate (CBBOxE, 2017).

Kickboxing

Em meados da década de 1960, foi criada uma técnica em que os competidores não podiam utilizar chutes abaixo da linha da cintura. Essa modalidade foi chamada *full contact* e surgiu nos Estados Unidos. Mesmo seguindo algumas restrições, os atletas tinham determinada liberdade de golpes para atingir o adversário, por isso o nome da modalidade, *full contact*, “pleno contato”, termo advindo do karatê.

Surgido em Nova Iorque na década de 1970 e trazido à proeminência no ano de 1974 com a realização do primeiro campeonato mundial de karatê, organizado por sua Associação Profissional de Karatê e Kickboxing (PKA), o kickboxing passou a ser conhecido como uma arte marcial construída a partir da combinação de diversas lutas tradicionais. Aumentando sua popularidade, foi um dos responsáveis para o surgimento das artes marciais mistas, que envolvem golpes como técnicas de chão (jiu-jitsu) como as de pé (*wrestling*) (FALSONI, 2012).



Figura 3.26 - A luta, no kickboxing.

Fonte: ostill / 123RF.

Atualmente, o kickboxing é regido pela World Association Kickboxing Organization (WAKO), entidade vinculada ao comitê olímpico internacional, e, no Brasil, é correspondida pela Confederação Brasileira de Kickboxing (CBKB).

Hoje, o kickboxing se divide em 7 modalidades:

- . Musical forms
- . Point fight
- Light contact
- Kick light
- Full contact
- Low kicks
- K1-rules

Técnicas

Muito parecido com os golpes do boxe, a seguir, pontuamos algumas das mais importantes técnicas:

- Jab: soco direto com a mão da frente;
- Gancho: movimento em arco com as mãos, de baixo para cima;
- Cross: soco direto da mão para trás;
- Uppercut: em direção ao queixo, soco ascendente;

As técnicas de chutes padrão são:

- Side kick: calcanhar golpeia com a perna paralela ao solo.
- Chute frontal, utilizando as “bolas dos pés”: golpear o peito ou face.
- Roundhouse kick, utilizando a frente do pé ou canela: golpear a cabeça ou corpo em um movimento de picar.

Além dos considerados golpes padrões, existe uma série de combinação de chutes com saltos e giros, tais como:

- *frontalkick*: pontapé para frente.
- Chute de gancho: entende a perna ao lado do corpo e depois a engancha de volta para atacar com o calcanhar.

- Defesa

Quando tratamos de defesa, existem algumas posições defensivas principais. Porém, as variações em cada uma delas são constantes, variando de acordo com o estilo de cada lutador. Alguns preferem guarda superior, protegendo a cabeça; outros, a guarda baixa para uma melhor proteção contra golpes no corpo. Esses estilos são modificados conforme o andamento dos confrontos, em que os lutadores se adaptam escolhendo a posição mais adequada para aquele momento, visando sua melhor proteção (WAKO, 2016).

MMA

O esporte, conhecido como *pankration*, começou a ser disputado nos Jogos Olímpicos em 648 a.C., sendo uma mistura de duas lutas: *wrestling* e boxe. A luta acontecia em pé, porém muitas ações eram desenvolvidas no solo, por meio de técnicas de imobilizações, chaves e golpes. Semelhante ao *pankration*, o MMA (Mixed Martial Arts) é composto por uma série de características de diversas modalidades, como o muay thai, *wrestling*, judô, kickboxing, boxe, jiu-jitsu, entre outras lutas.

Indícios apontam que o início da modalidade aconteceu no começo do século 20, pela família Gracie, que levou suas experiências para os Estados Unidos, e se constituiu da semente para o desenvolvimento do MMA moderno. A modalidade de MMA, em o formato disputado nos dias atuais, nasceu no início do ano de 1990, promovendo lutas entre atletas de diversas modalidades, cujo principal objetivo era identificar a arte marcial mais eficaz durante um combate. Devido ao aumento do número de adeptos, o interesse dos atletas passou a ser um progresso para diversas disciplinas a fim de aumentarem a competitividade durante os confrontos. Ao final do ano de 1990, a empresa organizadora de eventos de combate Ultimate Fighting Championship (UFC) aderiu às regras da Comissão Atlética de New Jersey e, a partir de então, as regras do MMA moderno foram estabelecidas.

MMA – Mixed Martial Arts

Pelo simples fato de suas regras permitirem uma ampla variedade de golpes e movimentos, os atletas do MMA devem possuir uma vivência baseada, principalmente, em três elementos de combate: em pé, chão e a transição entre eles. O aumento gradual do número de praticantes teve influência direta pelo interesse das grandes emissoras na transmissão dos eventos, tornando-se uma das modalidades esportivas que mais cresce no mundo, com exemplos desse crescimento em todos os lugares.



Figura 3.27 - A luta feminina do MMA.

Fonte: Roman Stetsyk / 123RF.

Atletas vencedores no mundo do MMA na maioria das vezes são advindos de outras artes marciais, tendo obtido sucesso na modalidade anterior. Ronda Rousey é um grande exemplo dessa migração de sucesso: após se dedicar, em grande parte de sua vida, à disciplina Judô, foi a primeira mulher americana a conquistar uma medalha de bronze, nos jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, e depois, passando a competir no MMA, ganhando o cinturão em duas organizações na categoria peso-galo, Strikeforce e UFC.

Categorias de peso do MMA

As categorias de peso do MMA também variam de acordo com os sexos masculino e feminino. Veremos, a seguir, como essa modalidade esportiva se subdivide:

Quadro 3.5 - Tabela de peso nas categorias do UFC masculino.

Categorias de peso do MMA	Peso em kg	
Peso mosca (<i>flyweight</i>)	56.7 kg ou menos	
Peso-galo (<i>bantamweight</i>)	de 56.7 kg até 61.2 kg	
Peso-pena (<i>featherweight</i>)	de 61.2 kg até 65.7 kg	
Peso-leve (<i>lightweight</i>)	de 65.7 kg até 70.3 kg	
Peso meio-médio (<i>welterweight</i>)	de 70.3 kg até 77.1 kg	
Peso-médio (<i>middleweight</i>)	de 77.1 kg até 83.9 kg	
Peso meio-pesado (<i>light heavyweight</i>)	de 83.9 kg até 92.9 kg	
Peso-pesado (<i>heavyweight</i>)	de 92.9 kg até 120.2 kg	

Fonte: UFC (*on-line*).

A tabela anterior lista as categorias de peso do UFC mais consideradas na prática de MMA no Brasil. A categoria feminina possui os seguintes pesos:

Quadro 3.6 - Tabela de peso nas categorias do UFC feminino.

Categorias de peso do MMA	Peso em kg
Peso-palha (<i>strawweight</i>)	até 52,0 kg
Peso-mosca (<i>flyweight</i>)	até 52,2 kg
Peso-galo (<i>bantamweight</i>)	até 61,2 kg
Peso-pena (<i>featherweight</i>)	65,7 kg

Fonte: UFC (*on-line*).

E esses são alguns dos exemplos listados das lutas ocidentais que têm mais visibilidade no meio esportivo.

ATIVIDADE

3) As artes marciais podem ser subdivididas em lutas orientais e ocidentais. Dentre elas, podemos apontar algumas como principais. Leia atentamente as afirmações sobre as lutas ocidentais e aponte apenas a alternativa correta.

- a) O início da luta acontece quando o capoeirista cruza os punhos. Logo após, um cumprimento deve sempre acontecer em sinal de respeito e agradecimento ao companheiro de luta, podendo ser um aperto de mão ou abraço.
- b) Vindos da África, os escravos se reuniam em grupos para dançar, realizar suas crenças religiosas, costumes e cultura de seu país. A capoeira se originou de diversas culturas africanas em terras brasileiras, onde os escravos encontraram uma maneira de unificar os movimentos corporais com a dança e criar uma forma de luta resistente contra a escravidão, em busca da libertação.
- c) Nas lutas profissionais de boxe, ao final de cada *round* o árbitro declara o ganhador. Nas olimpíadas, são realizados 5 *rounds* de 5 minutos cada, com intervalo de 1 minuto entre os *rounds*. Caso a luta vá até o final, os atletas terão lutado por 25 minutos.
- d) Os principais golpes do boxe são: socos (jab, direto, cruzado – cross, gancho e *uppercut* e chutes (altos e linha média do corpo).
- e) As categorias das lutas do boxe são definidas por meio do sistema de faixas com cores distintas.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: *A pedagogia das lutas*

Editora: Paco Editorial

Autor: Luiz Gustavo Bonatto Rufino

ISBN: 9788581480244

Comentário: discorre sobre o processo de ensino e de aprendizagem das artes marciais e uma série de concepções a respeito dos conceitos desse esporte nas diversas áreas. Sendo assim, o livro contribui com a pedagogia em diversos conceitos e suas manifestações corporais.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: *O Grande Mestre*

Gênero: Artes Marciais/ Biografia

Ano: 2008

Elenco principal: Donnie Yen, Simon Yan, Ka Tung Lam

Comentário: Ip Man (Donnie Yen) cresceu em uma China dividida pelo radicalismo nacionalista, pela discriminação racial e pela guerra. Gênio do *wushu*, é destaque após a participação em lutas com lutadores de kung-fu e também com mestres *wushu*.

UNIDADE IV

Ginástica rítmica e artística

Paulo Vitor da Silva Romero

Francielli Ferreira da Rocha

Introdução

Prezado aluno(a), nesta unidade, abordaremos informações a respeito das ginástica rítmica e artística. Serão apresentados, conceitos e período histórico (Tópico I). Conhecer os fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica rítmica e artística (Tópico II). Posteriormente, serão apresentadas as formas de disputas Metodologia dos aparelhos da ginástica rítmica e artística (Tópico III)

Bom, assim esperamos um grande proveito deste material, a fim de extrair o máximo de conhecimento possível, ampliando, assim, as informações sobre o tema estudado.

Um abraço.



Fonte: kluva / 123RF.

Histórico da ginástica

A ginástica rítmica (GR) foi desenvolvida a partir de um processo de inserção das artes (dança, música e artes cênicas) e da pedagogia na Educação Física (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Essa modalidade é muito conhecida pela sua elegância, expressividade marcada, graciosidade, movimentos extensos de flexibilidade e de manejo de aparelhos, sempre acompanhado de músicas (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Histórico da ginástica rítmica

Para situar o processo histórico da GR com sua implementação e seu desenvolvimento, é necessário que retornemos ao século XIX. Foi nesse período que tivemos a efetivação do Movimento Ginástico Europeu, no qual o universo da ginástica passou por um processo de sistematização, cujo principal objetivo era o de romper seus vínculos com as práticas populares, além de servir como uma forma de disciplinar a população moral e fisicamente (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Ainda a respeito desse movimento, Soares (2002) afirma que ele trouxe inúmeras contribuições para que a ginástica viesse a se consolidar como parte da educação dos indivíduos, apoiada nas bases científicas, técnicas e nas condições políticas da época.



Figura 4.1 – A ginástica rítmica no começo da regularização da prática da modalidade

Fonte: Binder; Dittrich; Halbritter; Berlin, Turnvorführung im Roten Rathaus; Töpfer ([s.d.]).

De acordo com Miranda e Nakashima (2017, p. 7), apoiada nas ideias de Langlade; Langlade (1970), Ramos (1982) e Soares (2002), o Movimento Ginástico Europeu era composto por quatro principais escolas, sendo elas:

A escola alemã, de caráter essencialmente nacionalista e com objetivos de preparação dos cidadãos para a defesa da pátria; a escola nórdica ou sueca, também impregnada de nacionalismo mas com caráter pedagógico e social, destinada a regenerar o povo, extirpando seus vícios; a escola francesa, de caráter moral e patriótico, com preocupação voltada para o desenvolvimento social, por meio da formação do “homem completo e universal”; e a escola inglesa, também chamada de método esportivo inglês, mas ao qual não nos atermos, pois teve como foco os jogos esportivos, com pouca contribuição no que diz respeito ao desenvolvimento da ginástica que conhecemos hoje, mas com grande importância mundial no campo do Esporte.

A partir da configuração apresentada, Miranda e Nakashima (2017) afirmam que as relações da ginástica estabelecidas atualmente devem-se exclusivamente a três escolas: a alemã, a sueca ou nórdica e a francesa.

Já no século XX, após um século de efetivação do Movimento Ginástico Europeu, essas três escolas sofreram algumas transformações e atualização de seus métodos, o que contribuiu para que emergisse os seguintes movimentos: Movimento do Centro (Escola Alemã), Movimento do Norte (Escola Nórdica) e Movimento do Oeste (Escola Francesa) (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017; LANGLADE; LANGLADE, 1970).

O Movimento do Centro, que buscou reformular a escola alemã, era constituído por duas manifestações: a artístico-rítmico-pedagógica e a técnico-pedagógica (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017; PEUKER, 1974). Segundo Oliveira et al. (1988), a manifestação artístico-rítmico-pedagógica, também popularmente conhecida e chamada de tendência musical, foi a grande responsável para a consolidação da ginástica rítmica, ao propiciar a anexação das artes no campo da Educação Física.

De acordo com Peuker (1974), a manifestação desse método artístico recebeu influências de vários estudiosos de diferentes países, que estavam ligados a quatro correntes: a **pedagógica**, a **cênica**, a **dança** e da **música**. Iniciando pela corrente pedagógica, podemos evidenciar nomes como:

- **Jean Jacques Rousseau** (1712-1778), filósofo e pedagogo alemão que considerava a educação do corpo como parte total da educação do indivíduo (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Johann Basedow** (1723-1790), pensador alemão que tinha interesse pelos aspectos educacionais da Educação Física e que originou a ginástica natural (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Christian Salzmann** (1744-1811), também alemão e fundador de uma escola que tinha como prioridade o ensino da Educação Física (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Johann Pestalozzi** (1746-1827), o primeiro intelectual a considerar o corpo, o espírito e a alma na sua totalidade, ou seja, de maneira inseparável e indivisível (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Guts Muths** (1759-1839), austríaco considerado o pai da ginástica pedagógica e inventor de um sistema de ginástica inspirado nos exercícios e na filosofia da Grécia Antiga (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).;
- **Pehr Henrik Ling** (1776-1839), fundador do método da ginástica sueca, o qual empregava que a verdadeira educação ginástica deveria buscar atender às necessidades morais e corporais, com ênfase na dedicação e atenção a correção postural, à flexibilidade das articulações e do relaxamento neuromuscular (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., (2009); e
- **Hilma Jalnaken** (1889-1964), professora finlandesa que colaborou satisfatoriamente para a disseminação das ideias da ginástica feminina na Finlândia (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).

Na corrente da arte cênica, podemos citar:

- **François Delsart** (1811-1871), pensador francês, criador da ginástica expressionista, o qual influenciou a expressividade da ginástica que temos na atualidade (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., (2009);
- **Genevieve Stebbins** (1857-1934), americana autora da ginástica respiratória europeia, que demanda em três elementos básicos: respiração, tensão e relaxamento (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009); e
- **Hedvig Kallmeyer** (1864-1960), alemã e discente de Genevieve Stebbins, o qual

implementou em seu país os conhecimentos adquiridos com sua professora (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).

Na corrente da dança, os referenciais são:

- **Jean George Noverre** (1727-1810), autor das **Cartas sobre a dança e os ballets**, que buscava empregar nas suas apresentações uma abordagem contrária aos excessos de rigidez advindos do ballet clássico (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Isadora Duncan** (1878-1927), popularmente conhecida como “dançarina dos pés descalços”, em razão de que sua ideologia libertava-se do formalismo da dança clássica, e assim expressava-se com movimentos naturais, expressivos e inspirados nas linhas gregas, oportunizando um novo conceito de dança (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).

Há ainda nomes importantes como **Rudolf Laban** (1879-1958), intelectual austro-húngaro que objetivou uma reconfiguração do estudo da coreografia e da linguagem especial do espírito, corpo e alma – que até então limitava-se apenas a uma linguagem corporal –, trazendo uma nova forma de expressão para a ginástica com perspectiva artística (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009). E, finalmente, **Mary Wigman** (1886-1973), professora de dança na Alemanha, criadora de uma forma de dança com movimentos simples e naturais (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).

E por último, na corrente da música, os grandes nomes a serem citados são:

- **Jacques Dalcroze** (1865-1950), professor de música e compositor alemão, inventor da euritmia. Contribuiu significativamente para a ginástica, com suas ideias de relacionamento entre ritmo musical, ritmo ginástico e suas possibilidades de alternância. Desenvolveu também o instinto ritmo e métrico musical, metodologia essa que buscava fazer do corpo um instrumento de expressão estética (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Rudolf Bode** (1881-1971), alemão considerado fundador dos princípios básicos da Ginástica Rítmica, dentre os quais há de se destacar o movimento orgânico, o trabalho de concentração e relaxamento, a totalidade do movimento considerando

o corporal e o espiritual. Oportunizou também destaque ao exercício corporal, colocando a música a serviço desse e utilizando ações em grupos (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);

- **Heinrich Medau** (1890-1974), pensador que estabeleceu a diferença entre os exercícios rítmicos e métricos, o qual relativizou considerável importância aos exercícios respiratórios e com boa formação postural (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Elli Björkestén** (1870-1947), finlandesa, foi discente de ginástica na faculdade de Helsinki e apresentou movimentos de caráter rítmico, estético e expressivo, os quais acabaram influenciando a ginástica neossueca, que até então detinha de características rígidas e mecanizadas (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Elin Falk** (1872-1942), que também influenciou a ginástica neossueca a executar movimentos mais livres e naturais direcionados a ginástica infantil, articulando ritmo, naturalidade e relaxamento (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009);
- **Maja Carlquist** (1884-1968), finlandesa que continuou o trabalho desenvolvido a partir das ideias de Falk e trouxe contribuições para o caráter interpretativo da ginástica (PEUKER, 1974; BARBOSA-RINALDI et al., 2009).

Em relação ao Movimento do Norte, além de reestruturar o movimento sueco ou nórdico, consolidou-se também como uma manifestação científico-técnica-pedagógica. E, por fim, há o Movimento Oeste, que deu origem à escola francesa, assim como o Movimento do Norte, e também adotou o mesmo modelo de manifestação (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017; LANGLADE; LANGLADE, 1970; PEUKER, 1974).

Todos esses movimentos trouxeram contribuições para a evolução e surgimento das diversas práticas gímnicas existentes e que conhecemos no cenário atual (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Vale ressaltar, que o Movimento Centro foi o grande executor para o desenvolvimento desta modalidade, o qual surgiu como uma atividade física voltada para as mulheres (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

O processo de sistematização para que a GR se tornasse uma modalidade reconhecida teve início em 1948, na primeira competição oficial organizada pela União Soviética

(MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Já em 1951, foi criada a Liga Internacional de Ginástica Moderna (LIGIM) por Heinrich Medau, em Viena, na Áustria, com a intenção de expandir a sua prática (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Ainda de acordo com Miranda e Nakashima (2017), a ginástica rítmica, conhecida até essa época como ginástica moderna, estava adquirindo visibilidade por meio de apresentações realizadas em eventos de ginástica, e também fazendo parte de competições de ginástica artística, como ocorreu nos Jogos Olímpicos de Londres e nos Jogos Olímpicos de Helsinki, no ano de 1952, até ser revogada nos Jogos Olímpicos de Melbourne, na Austrália, em 1956.

Alguns desses encontros internacionais continuaram a ser desenvolvidos, até que em 1962, no Campeonato Mundial de Ginástica Artística, realizado em Praga na República Tcheca, algumas demonstrações foram efetuadas acabaram chamando a atenção da Federação Internacional de Ginástica (FIG), o que oportunizou um reconhecimento independente da modalidade (LANGLADE; LANGLADE, 1970; LLOBET, 1998; MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

A GR, inicialmente denominada de ginástica moderna em 1963, obteve algumas outras nomenclaturas como ginástica rítmica moderna em 1972 e ginástica rítmica desportiva em 1975 (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Vale destacar que o primeiro Campeonato Mundial de Ginástica Moderna ocorreu em 1963, na Hungria, no entanto o código de pontuação, ou seja, a legislação que rege pelas regras da modalidade, foi publicada apenas em 1970 pela FIG (BARBOSA-RINALDI et al., 2009); LANGLADE; LANGLADE, 1970; LLOBET, 1998).

A ginástica rítmica foi implementada no Brasil, a partir de cursos ministrados pela professora Margareth Fröelich, nos anos de 1953 e 1954, organizados pelo Departamento de Esportes do Estado de São Paulo, com auxílio da professora Erica Saur da Universidade do Rio de Janeiro (UFRJ) (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Os autores também destacam que a maior propagadora da modalidade foi a húngara Ilona Peuker, por meio de cursos e atividades demonstrativas em diversas cidades. A partir desse enfoque, Publio (1998) evidencia que a então ginástica moderna também passou a ser desenvolvida na área estudantil, o que incentivou a formação de grupos de elite, como o pioneiro Grupo Unido de Ginastas (GUG), e a realização da primeira competição em 1968, promovida pela Federação Internacional Carioca.

A CBG (Confederação Brasileira de Ginástica) foi criada em 1978, para organizar práticas gímnicas no país, e possibilitou que a GR evoluísse no país, até que no ano de 1984 o Brasil fosse representado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos Estados Unidos, na categoria individual pela ginasta Rosane Favilla Ferreira (SANTOS et al., 2010; MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Histórico da ginástica artística

A ginástica artística é conhecida por suas capacidades físicas de força, agilidade, movimentos no ar e o envolvimento de vários aparelhos. A ginástica rítmica surgiu em período de conflito entre nações e na necessidade de reerguer um país (PUBLIO, 1998). A batalha de Jena, foi um dos principais acontecimentos que deu base para o aparecimento da ginástica artística (PUBLIO, 2005). Mediante vários esforços, o confronto entre França e Prússia era inevitável; o rei Frederico Guilherme III enviou um *ultimatum* a Paris em 26 de setembro de 1806, pedindo a retirada das tropas francesas da Prússia, mas o recado só foi recebido em 7 de outubro por Napoleão, sendo tarde demais. O que era para ser uma vitória da Prússia se tornou em uma derrota vergonhosa por conta da desorganização e do planejamento inadequado (PUBLIO, 1998).

Diante dessa derrota, Johann Friederich Ludwig Cristoph Jahn ficou conhecido como pai da ginástica, na tentativa de preparar fisicamente o exército de seu país para expulsar o exército invasor. Jahn acreditava que exercícios como andar, correr, saltar, lançar e se sustentar poderiam ser realizados ao ar livre e ser ofertados a todas as classes (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Jahn inaugurou o primeiro local para a prática da ginástica ao ar livre (Volkspark Hasenheide – Parque do povo). Nesse local, realizava exercícios utilizando galhos e troncos de árvores para suspensão para preparação do corpo. Seu movimento cresceu na busca por reerguer Prússia e prepará-los para luta. Diversos aparelhos foram utilizados no treinamento, como a barra horizontal, a barra paralela para desenvolver força nos membros superiores.

Em 1818, a ginástica foi considerada revolucionária e demagógica, e em outubro desse mesmo ano foi proibida sua prática. Diante dessa situação, diversos instrutores de ginástica foram perseguidos, tendo sido um período de muitas acusações de conspiração.

Além disso, o fato de terem proibido a ginástica fez com que ela fosse mais divulgada, com a saída de diversos ginastas alemães pelo mundo. Em 1842, o bloqueio ginástico na Alemanha se encerrou, propagando-se cada vez mais pelo mundo (PUBLIO, 2005; MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Em 1852, Jahn faleceu, e logo foi reconhecido como herói por estruturar a base de treinamentos. Mas somente em 1952 a ginástica olímpica passou a ser valorizada como modalidade esportiva, com regras e aparelhos definidos nos Jogos Olímpicos desse ano (PUBLIO, 2005; MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

No Brasil, a “[...] ginástica artística chegou por meio da colonização alemã no Rio Grande do Sul em 1824, lembrando que no período de 1820-842 ocorreu ‘o Bloqueio Ginástico’ e o Brasil também foi um dos países que recebeu alemães e, conseqüentemente, a Ginástica” (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017, p. 89).

Em 1951, campeonatos oficiais de ginástica começaram a ser organizados pelo Conselho de Assessores de Ginástica da confederação Brasileira de Desportos (CAG-CBD), e em 1978 o Estatuto Brasileiro de Ginástica é aprovado e recebe orientações sobre a ginástica artística até hoje (PUBLIO, 2005; MIRANDA; NAKASHIMA, 2017; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA, 2019).

FIQUE POR DENTRO

A Confederação Brasileira de Ginástica foi uma conquista de atletas, técnicos, árbitros e dirigentes. Com 40 anos de administração nacional, tem autonomia para a realização de diversas competições.

Em seu site, é possível encontrar a sua história, suas modalidades, seleções, federações, árbitros nacionais, recordistas e calendário de provas, entre outras informações.

Vale a pena visitar a página.

Saiba mais em: <<http://www.cbginastica.com.br/historia>>. Acesso em: 06 mar. 2019.

REFLITA

A ginástica, nos últimos anos, tem se caracterizado pela execução de elementos precisos, com rigor técnico em busca da perfeição, e isso dá a sensação para os leigos que tudo é muito fácil (ARAÚJO, 2012). E não é bem assim: a rotina de atletas tem se tornado cada vez mais rigorosa, com horas de treino, alimentação, fisioterapia e terapia, entre outros compromissos.

ATIVIDADE

- 1) A construção da modalidade esportiva gímnica acontece com a colaboração de diversos países, especialmente os europeus. De acordo com os principais acontecimentos na história da ginástica, marque a alternativa correta.
 - a) Movimento Ginástico Europeu era composto por quatro principais escolas: americana, alemã, francesa e inglesa.
 - b) O Movimento do Centro, que buscou reformular a escola alemã, era constituído por duas manifestações: a artístico-rítmico-pedagógica e a técnico-pedagógica
 - c) A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) foi criada em 1998, para organizar práticas gímnicas no país.
 - d) Jean-Jacques Rousseau é conhecido como pai da ginástica.
 - e) A GR, inicialmente denominada de ginástica moderna em 1963, obteve algumas outras nomenclaturas, como: ginástica rítmica nova, em 1972, e ginástica rítmica desportiva, em 1975.

Fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais

Neste tópico, apresentaremos os fundamentos da ginástica rítmica e a sua importância na execução dos movimentos desta modalidade.



Figura 4.2 – Atleta da ginástica rítmica

Fonte: Felizola e Baeta (2016).

Também serão apresentados os processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica rítmica (formas de equilíbrio, de andar, de correr, giros e saltitos) e como esses movimentos podem ser representados por meio dos fundamentos da ginástica rítmica.

Vamos conhecê-los agora?

Fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica rítmica

Os fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica rítmica são os seguintes:

Formas de equilíbrios: de acordo com Miranda e Nakashima (2017), os equilíbrios são movimentos que fazem parte de séries competitivas da ginástica artística. Contribuem para o desenvolvimento da força, flexibilidade, propriocepção e concentração.

Segundo Miranda e Nakashima, o **equilíbrio no passé** é o mais simples de se realizar, no qual o aluno:

deverá se manter apoiado sobre um pé e a perna oposta deve se elevar, flexionada, de forma que o joelho fique ao nível do quadril e a ponta do pé ao nível do joelho. É preciso evitar que a sola do pé se apoie na perna de apoio. Em todas as posições de equilíbrio, é importante que os braços, quando não estão segurando nenhum aparelho, estejam em uma posição fixa e definida, por exemplo: estendidos ao lado do corpo ou com as mãos apoiadas na cintura. O equilíbrio passé pode assumir dois posicionamentos diferentes da perna elevada: à frente ou ao lado (2017, p. 18).

A seguir, o exemplo de um passe realizado com equilíbrio no passé:



Figura 4.3 – Equilíbrio no passé

Fonte: Felizola e Baeta (2016).

Há também o **equilíbrio no avião**, também semelhante ao equilíbrio em arabesque. O que o diferencia é o tronco que se inclina para frente, na mesma proporção da perna elevada.



Figura 4.4 – Equilíbrio no avião

Fonte: Comitê Olímpico do Brasil (2012).

Vale ressaltar que o joelho da perna de base não fica flexionado, visto que dificulta a permanência na posição estática.

Já o **equilíbrio o cossaco**, para ser executado, exige muita força e equilíbrio:

A posição inicial deve ser a agachada, com apoio das pontas dos dedos das mãos no solo, ao lado do corpo. Ao estabilizar-se o aluno deve elevar uma das pernas à frente estendida, até que os joelhos fiquem no mesmo nível de altura. O desafio a partir deste momento é tirar as mãos do chão e posicioná-las ao lado do corpo em uma posição estática (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017, p. 19).



Figura 4.5 – Equilíbrio o cossaco

Fonte: Educação Física Diferenciada (2013).

Formas de andar: as formas de andar são caracterizadas pelas diversas maneiras existentes para se locomover de um ponto ao outro do espaço de forma rápida. De acordo com Peuker (1973), o andar é a execução de um deslocamento, em que ocorre a transferência do peso do corpo de um pé ao outro, sem que haja um momento de perda total de contato corporal com o solo.

Dentre as formas de andar que podem ser ensinadas nas aulas de educação física, há o **andar estendido ou alongado**. Segundo Miranda e Nakashima:

Durante este andar, a cada passo, a perna que está atrás avança para frente passando ao lado da perna de apoio, arrastando a sola do pé no solo e se estende à frente na passada no ar, com a ponta do pé estendida. Ao apoiar no chão, o primeiro contato é da ponta do pé e depois do calcanhar. Neste momento acontece a transferência do peso para a perna da frente, enquanto a perna de trás se desloca para frente, também arrastando a sola do pé para dar a passada, até ficar livre e estendida no ar para avançar e dar o próximo passo, e assim por diante. Os braços podem estar apoiados, com as mãos na cintura,

estendidos ao lado do corpo ou balanceando livremente de forma estendida e alternada com as passadas (2017, p. 20).

Outra forma clássica de ensinar o andar é o **andar ponta-calcanhar**, o qual acrescenta uma movimentação no andar ponteadado, ou seja, após o momento em que a ponta toca o solo, o pé realiza a posição de flex (dorsiflexão) e de imediato toca o calcanhar no solo, para depois efetuar o passo (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Há também o **andar em meia-ponta**, no qual os joelhos estão sempre estendidos, porém com os pés mantidos em meia ponta, ou seja, somente os dedos entram em contato com o solo e o calcanhar fica totalmente elevado.



Figura 4.6 – Uma das formas de andar na ginástica rítmica

Fonte: Agência Caixa de Notícias (2015).

Formas de correr: as corridas são movimentações em que há transferência do peso do corpo de uma perna para outra, no entanto durante cada passada ocorre uma perda momentânea do apoio do corpo com o solo, o que caracteriza uma fase de voo breve (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Dentre as formas de correr e que podem ser trabalhadas com os alunos na escola, estão: a **corrida alongada**, caracterizada pela extensão da perna durante a fase breve de

voo, como se quisessem dar um pequeno salto. As passadas, dessa forma, são alongadas e alcançam grande distância (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). **Corrida flexionando os joelhos para trás**, em que a perna traseira tende a flexionar na intencionalidade de levar o pé em direção às nádegas (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). E, por fim, a **corrida elevando os joelhos à frente**, cuja perna da frente deverá ser flexionada à frente do quadril (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Formas de saltitar: segundo Miranda e Nakashima (2017, p. 21), “Os saltitos são pequenos saltos em que a fase de permanência do corpo no ar é curta”. Nessa crescente, Peuker sinaliza (1970, p. 51) que “[...] a primeira fase, a saída do chão, recebe menos impulso; e a chegada, o molejo, também é mais suave”. Dentre as formas básicas de saltitos que oportunizam e auxiliam na preparação dos saltos, está o **saltito galope**. Para executar esse salto:

Deve-se elevar a perna direita flexionada à frente do corpo e em seguida elevar a esquerda da mesma forma, fazendo a troca de pernas no ar. Para iniciar o aprendizado os braços podem permanecer com as mãos apoiadas na cintura ou estendidos ao lado do corpo (MIRANDA, NAKASHIMA, 2017, p. 17).

Há ainda o **primeiro saltito**, no qual, diferentemente do galope, apenas uma perna por vez será elevada a frente do corpo flexionada. Quando a perna direita se eleva, a esquerda dará impulso do solo, possibilitando o movimento de saltitar na vertical (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Outra derivação é o **saltito Chassé**, o qual exige um pouco de coordenação motora dos alunos e é executado da seguinte forma:

Com a movimentação semelhante ao andar cruzado, a perna direita dá um passo à frente e, em um impulso vertical, a perna esquerda une-se à direita no ar. Na retomada do apoio ao solo, o pé esquerdo chega primeiro no chão, e a perna direita já se apoiará à frente e afastada da esquerda, como num passo. Para dar continuidade, a perna esquerda, que ficou atrás, avança com uma passada à frente, reiniciando o chassé. Na iniciação a este movimento, deve-se permitir que os alunos mantenham sempre a mesma perna (por exemplo, a direita) na frente, iniciando as passadas). Conforme aprendam a movimentação das pernas, é possível pedir que comecem a alterná-las. O saltito chassé pode

ser realizado lateralmente, ou seja, com o corpo se deslocando de lado (MIRANDA, NAKASHIMA, 2017, p. 21).

Formas de saltar: há o **salto tesoura**, em que a perna será elevada a frente, e logo na sequência a outra também se eleva, e essa troca de pernas ocorre na fase de voo do salto, realizando-se, assim, um movimento de tesoura (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Há também o **passo-pulo**, salto que exige o afastamento ântero-posterior das pernas. “Dá-se um passo e, em seguida, a perna de trás deve ser lançada para frente o mais alongada possível e a outra perna se eleva para trás, estendida” (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017, p. 23).



Figura 4.7 – Um dos saltos da ginástica rítmica

Fonte: Felizola; Baeta (2016).

E, por último, há o **salto vertical com giro**, realizado com os dois pés juntos, impulsionando o corpo para cima “O corpo assume uma posição estendida durante o voo vertical, com os braços para cima” (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017, p.23).

Formas de girar: na ginástica, existe a rotação denominada pivot.

Essa rotação é realizada sobre o apoio de um pé em meia-ponta, que serve de ponto de eixo para o giro, enquanto a perna que está livre assume uma posição (por exemplo, a de passé). Os braços devem assumir uma posição que não atrapalhe a execução da rotação (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017, p. 23).



Figura 4.8 – Uma das formas de girar

Fonte: Verdélio (2016).

No próximo subtópico, iremos apresentar os fundamentos e processos pedagógicos da ginástica artística, com elementos acrobáticos e não acrobáticos.

Fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica artística

Já conhecemos os fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais da ginástica rítmica. Agora, vamos conhecer os da ginástica artística.

Passos de dança: englobam os saltos e os pivots e os elementos dançantes que geralmente são realizados pelas atletas do feminino sobre a trave ou solo (MIRANDA; NAKASHIMA, 2016).



Figura 4.9 – Passo de dança na ginástica artística

Fonte: Dias (2007).

Pré-acrobáticos: como o próprio nome sugere, antecedem as acrobacias, podendo servir como exemplos as pontes, as rodas, rolamento e rodantes (MIRANDA; NAKASHIMA, 2016).



Figura 4.10 – Movimento pré-acrobático

Fonte: Gomes Silva (2011).

Movimentos acrobáticos: também são caracterizados com inversão de eixo e apresentam um nível de dificuldade maior que os pré-acrobáticos, por exemplo os mortais, reversões e flic-flac, entre outros (MIRANDA; NAKASHIMA, 2016).



Figura 4.11 – Movimento acrobático

Fonte: Delmazo (2016).

Elementos não acrobáticos: caracterizados pelos exercícios de força e flexibilidade, como as paradas de mãos, pranchas e oitavas (MIRANDA; NAKASHIMA, 2016).



Figura 4.12 – Elemento de força

Fonte: Ginástica em Foco ([s.d.])

FIQUE POR DENTRO

Para se aprofundar mais sobre os fundamentos e processos pedagógicos dos elementos corporais das ginásticas artística e rítmica, acesse os links a seguir e identifique cada um desses movimentos utilizados:

<<https://www.youtube.com/watch?v=X-yw5e4v3zg>>;
<<https://www.youtube.com/watch?v=e6Zy46ouRkU>>; e
<<https://www.youtube.com/watch?v=Bw2iPQFrOoM>>. Acesso em: 6 mar. 2019.

No próximo tópico, conheceremos a metodologia de cada aparelho utilizado nas ginásticas rítmica e artística. Vamos lá?

ATIVIDADE

- 2) A ginástica rítmica e a artística possuem diversos fundamentos e processos pedagógicos que envolvem os elementos corporais. De acordo com o tópico em questão, assinale a alternativa correta:
- a) Dentre as formas de correr, a corrida alongada é caracterizada pela flexão da perna durante a fase longa de voo, como se o atleta fosse realizar um grande salto. As passadas, dessa forma, são alongadas e alcançam grande distância.
 - b) O equilíbrio no passé deverá se manter apoiado sobre um pé e a perna oposta deve se elevar, flexionada, de forma que o joelho fique ao nível do quadril e a ponta do pé ao nível do joelho.
 - c) O equilíbrio cossaco, para ser executado, exige muita força e equilíbrio, em que a posição inicial deve ser a deitada, com apoio das pontas dos dedos das mãos no solo acima do corpo.
 - d) Há ainda o primeiro saltito, no qual, diferentemente do galope, as duas pernas são elevadas flexionadas à frente do corpo. Quando a perna direita se eleva, a esquerda dará impulso do solo, possibilitando o movimento de saltitar na horizontal.
 - e) Os elementos não acrobáticos possuem uma inversão de eixo e apresentam um nível grande de dificuldades, por exemplo os mortais, reversões e flic-flac, entre outras.

Metodologia dos aparelhos

Neste tópico, abordaremos a metodologia dos aparelhos da ginástica rítmica e artística de acordo com a federação internacional de ginástica.

Metodologia dos aparelhos da ginástica rítmica

A ginástica rítmica segue as determinações do Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica, o qual passa por algumas modificações no período de quatro em quatro anos, dependendo do ciclo olímpico (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). As determinações desse código presumem que a ginasta demonstre aos árbitros e ao público uma série (composição coreográfica) na qual será apresentada uma sequência de movimentos corporais, com graus de dificuldades diferentes, o que determina a pontuação final. (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Oficialmente, a GR contém cinco aparelhos: o arco, a bola, a fita, as maçãs e a corda (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Vale ressaltar que em competições internacionais são utilizados apenas quatro desses aparelhos: as maçãs, fita, o arco e a bola, pois a corda se tornou elemento obrigatório apenas nas categorias de base (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Os aparelhos da GR possibilitam ao atleta realizar uma multiplicidade de movimentos, em conformidade com suas formas e especificidades, subdivididos da seguinte forma: lançamentos, recuperações, balanceios, circunduções e movimentos em oito (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Arco

Esse aparelho possui grande familiaridade com o universo infantil, uma vez que pode ser comumente chamado e/ou conhecido como bambolê. Tal objeto, por fazer parte roteiro das brincadeiras das crianças, remete à ludicidade e, por conseguinte, possibilita a exploração de diversos movimentos (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.13 – O arco da ginástica rítmica

Fonte: Pan-Americano (2015).

O arco possui formato arredondado e tamanhos variados, pois se adequa à altura do praticante em questão (BARBOSA-RINALDI et al., 2009). Seu diâmetro oficialmente deve possuir entre 80 e 90cm, no entanto para crianças pode ser de 60 a 75 cm (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Antigamente, o arco era feito de madeira, e hoje o material mais utilizado é o plástico de PVC, com resistência que não viabiliza sua possível deformação, durante a execução do movimento (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Movimentos técnicos do aparelho arco

Lançamentos, recuperações, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, rotações, passagens por dentro e por cima e rolamentos.

Bola

Na ginástica rítmica, a bola utilizada pode ser de borracha e seu diâmetro pode conter algumas variações de acordo com a idade dos alunos. Nesse sentido, Barbosa-Rinaldi et al. (2009) evidenciam que oficialmente seu diâmetro deve possuir entre 18 e 20 cm e com

peso de 400 gramas, porém para as crianças o ideal é de 14 a 16 cm, sendo, portanto, mais leve.



Figura 4.14 – A bola da ginástica rítmica

Fonte: Pan-Americano (2015).

Vale destacar que a bola deve ser segurada apenas sustentando-a sobre a mão, sem que haja pressão com os dedos ou contra o punho.

Movimentos técnicos do aparelho bola

Lançamentos, recuperações, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, rotações, quicadas e rolamentos.

Fitas

A fita é o aparelho em que as pessoas tendem a fazer maiores relações com a ginástica rítmica, devido à sua movimentação marcante e vistosa, produzindo diferentes desenhos no ar (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.15 – A fita da ginástica rítmica

Fonte: Pan-Americano (2015).

A fita é dividida em duas partes: o estilete, por onde se segura, e a fita de cetim. O estilete pode ser confeccionado de fibra de madeira ou de vidro, tendo 1 cm de diâmetro e 50 a 60 cm de comprimento. A fita oficialmente possui 6 m de extensão, mas, para iniciantes e crianças, é aconselhado realizar um processo de adaptação em que se opta por usar tamanhos menores que variam de 2 a 5 m, facilitando-se o manuseio (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Movimentos técnicos do aparelho fita

Lançamentos, recuperações, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, passagens por dentro do desenho da fita, escapadas (échappes), espirais e serpentinhas.

Maças

Único aparelho que é utilizado em pares na GR. São dois bastões com um formato específico cujas medidas variam entre 40 a 50 cm e pesam aproximadamente 150 g cada um (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.16 – Maças da ginástica rítmica

Fonte: Rede Nacional do Esporte (2016).

A forma correta de segurar a massa é pela bolinha, que fica na sua extremidade e recebe o nome de “cabeça”. A extremidade mais larga é o “corpo” (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Movimentos técnicos do aparelho maças

Lançamentos, recuperações, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, rotações no corpo e no solo, molinetes, rolamento no corpo e no solo, pequenos lançamentos e batidas.

Corda

A corda deve ser leve e flexível, geralmente feita de prolipepileno ou nylon, mas para efeito de aprendizagem pode ser utilizado o cânhamo. O diâmetro deve ser uniforme, não havendo empunhadura nas pontas (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.17 – A corda na ginástica rítmica

Fonte: Último Segundo (2010).

O ideal é que o tamanho da corda seja adequado ao tamanho do aluno. É dado um nó em cada extremidade da corda, local onde deverá ser segurado para a realização do manuseio na maior parte dos movimentos a serem executados (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Movimentos técnicos do aparelho corda

Lançamentos, recuperações, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, rotações, passagem por dentro, escapadas, espirais, batidas no solo e enrolamentos.

Metodologia dos aparelhos da ginástica artística

A ginástica artística feminina é composta por provas de trave de equilíbrio, mesa de salto, barras paralelas assimétricas e solo com acompanhamento musical. Já os aparelhos usados na ginástica artística masculina são: cavalo com alças, argolas, salto sobre a mesa, solo, barra fixa e barra paralelas. Em cada um desses aparelhos, o atleta

realiza uma série que será avaliada por uma banca de arbitragem que avalia a execução e as dificuldades (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Solo

O solo da ginástica artística é um dos aparelhos mais clássicos e conhecidos (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.18 – Solo da ginástica artística

Fonte: Dias (2013).

O solo mede 12x12 m, espaço no qual o atleta realiza movimentos de saltos, rotações, deslocamentos, aterrissagens acompanhado por uma música de 70 a 90 segundos para a execução da série feminina; a série masculina não tem acompanhamento musical e a série tem duração de 50 a 70 segundos (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Trave de equilíbrio

A trave de equilíbrio, como o nome já diz, exige bastante equilíbrio do ginasta, sendo uma prova feminina, e tem como medidas 5 m de comprimento e 10 cm de largura, ficando a uma distância de 1,20 m do solo.



Figura 4.19 – Trave da ginástica Artística

Fonte: Comitê Olímpico do Brasil (2016).

A prova na trave da ginástica artística deverá ter duração de 70 a 90 segundo (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Barras assimétricas

Nesse aparelho, os movimentos são realizados por meio de balanços, rotações, suspensões, deslocamentos e aterrissagens na saída do aparelho (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).



Figura 4.20 – Barras assimétricas da ginástica artística

Fonte: Mendes Jr. (2018).

A ginasta deve executar movimentos utilizando as duas barras que têm como largura 2,40m e a distância entre uma barra e outra é de 1 m (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Barra fixa

Competição masculina em que a área de disputa é formada por uma barra tubular fixada a dois suportes que ficam a 2,8 m de altura do solo. A barra mede 2,4 m e tem diâmetro de 2,8 cm. A apresentação do atleta inicia com sua entrada no aparelho, que pode ser por meio de uma impulsão ou com a ajuda de seu técnico.



Figura 4.21 – Barra fixa na ginástica artística

Fonte: Raone; Melo ([s.d.]).

Cheia de impulsos contínuos e rápidos, voos, giros, utilizando diversas empunhaduras nas largadas e retomadas da barra, a apresentação da barra fixa deverá conter elementos executados longe e próximos dela, tentando manter os braços sempre estendidos. A pontuação será dada de acordo com a execução dos oito itens de maior pontuação, sendo as conexões bonificadas pelos árbitros.

Barras paralelas

As **barras paralelas** são uma prova apenas masculina, em que o seu aparelho é formado por duas barras iguais de 3,5 m de comprimento. Montadas paralelas uma com a outra separadas por uma distância de 42 a 52 cm e com 2 m de altura.



Figura 4.22 – Barras paralelas da ginástica artística

Fonte: Mendes Jr. (2019).

São duas barras de madeira que têm como material a madeira ou fibra. Com dimensões de 3,5 m de comprimento, a distância entre as barras é de 42 a 52 cm, e as barras ficam a 1,9 m do solo (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Argolas

Os movimentos realizados nesse aparelho têm alto grau de dificuldade. Nessa prova apenas masculina, o atleta deverá executar uma série aliando força e equilíbrio de seus membros superiores.



Figura 4.23 – Argolas da ginástica artística

Fonte: Comitê Olímpico do Brasil ([s.d.]).

As argolas são de formato de anéis feitos com fibras de vidro ou madeira, com 18 cm de diâmetro.

Cavalo com alças

Formado por um corpo no formato de prisma mais estreito na parte inferior e montado horizontalmente sobre uma base, com duas alças sobrepostas ao corpo.



Figura 4.24 – Cavalo com alças

Fonte: Mendes Jr. (2018).

Prova masculina, o cavalo tem suas alças de madeira que ficam afastadas por uma distância de 40 a 45 cm. O aparelho é revestido de couro e tem 1,60 m de comprimento e de 35 a 37 cm de largura (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017).

Salto sobre a mesa

O salto sobre a mesa masculino é semelhante ao feminino, com corrida de aproximação e utilização do trampolim para a entrada na mesa (podendo ser realizada de frente ou de costas usando as mãos para o salto). No entanto, a altura da mesa de salto masculina será de 1,30 m e a feminina 1,20 m (MIRANDA; NAKASHIMA, 2017). Os padrões de movimentos nesse aparelho são aterrissagens, rotações, saltos e deslocamentos.

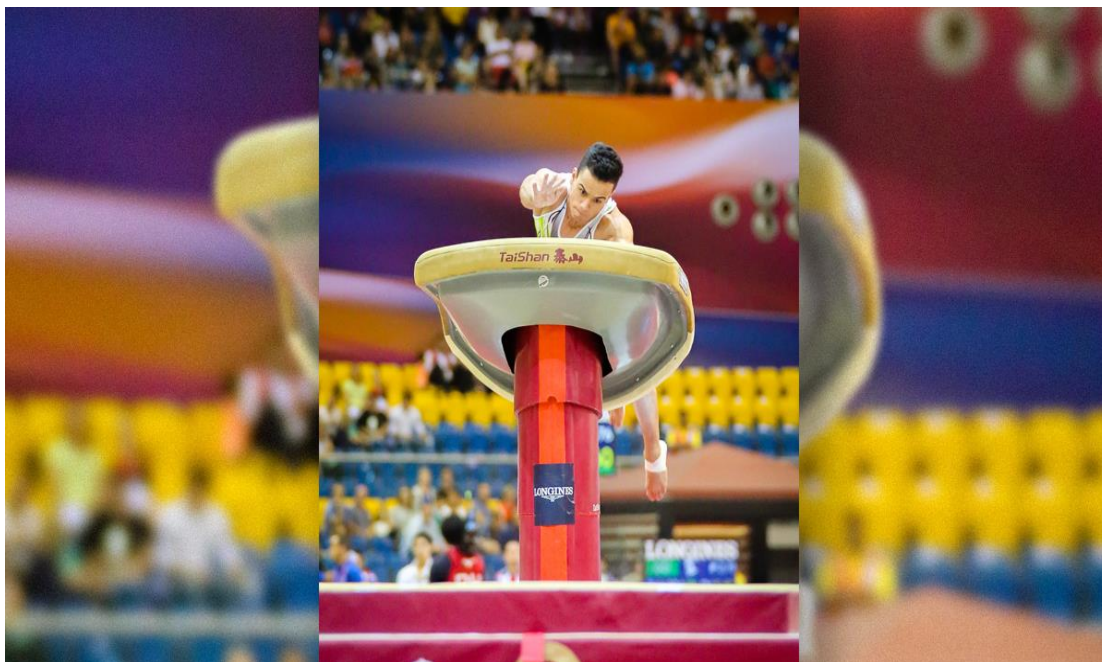


Figura 4.25 – Salto sobre a mesa na ginástica artística

Fonte: Rede Nacional de Esporte (2018).

As provas da ginástica artística são individuais realizadas em diferentes aparelhos (apresentados acima), e seus movimentos devem sempre apresentar capacidades físicas, como flexibilidade, força, agilidade, equilíbrio, total controle do corpo e muita elegância.

ATIVIDADE

- 3) A ginástica rítmica, como a ginástica artística, tem aparelhos em suas modalidades. De acordo com o tópico estudado sobre metodologia dos aparelhos, assinale a alternativa correta:
- A ginástica rítmica contém quatro aparelhos: o arco, a bola, a fita e a corda.
 - A ginástica artística feminina é composta por provas de trave de equilíbrio, mesa de salto, barras paralelas assimétricas e solo com acompanhamento musical.
 - O cavalo com alças é um aparelho que exige muita força nos membros superiores. Na prova masculina e feminina, o cavalo tem suas alças de madeira que ficam afastadas por uma distância de 40 a 45 cm.
 - A trave de equilíbrio é uma prova masculina, e tem como medidas 5 metros de comprimento e 10 cm de largura, ficando a uma distância de 1,20 m do solo. A prova na

trave da ginástica artística deverá ter duração de 70 a 90 segundos.

- e) As competições de ginástica rítmica acontecem apenas em grupo, com elementos básicos como os lançamentos, as recuperações, os balanceios e as circunduções.,

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: **Compreendendo a ginástica artística**

Editora: Phorte

Autor: Myrian Nunomura e Vilma Leni Nista-Piccolo

ISBN: 9788576550150

Comentário: O livro foca nas experiências da modalidade por praticantes, professores e árbitros na ginástica artística. Vale a pena a leitura dessa trajetória, que nos faz compreender um pouco mais sobre a ginástica.

INDICAÇÃO DE FILME

Nome do filme: **Segunda chance**

Gênero: Família

Ano: 2011

Elenco principal: Emily Morris, Nina Pearce, Adam Tuominen

Comentário: Uma nova treinadora ajuda Maddy e suas companheiras a tentar derrotar as adversárias e conquistar um lugar na seleção.

CONCLUSÃO DO LIVRO

Estudos sobre os esportes individuais têm contribuído para um melhor entendimento sobre os esportes e suas modalidades, assim como para a evolução desses. Entender os elementos que compõem cada esporte é importante para a compreensão e entendimento de suas práticas pedagógicas.

Conhecer mais a fundo essas modalidades, como a sua história, fundamentos e elementos, possibilita-nos realizar futuras intervenções, que podem resultar em melhorias na aprendizagem motora dos elementos fundamentais, estreitamente relacionamentos ao processo de evolução da criança/atleta em determinado esporte.

Esperamos que você tenha aproveitado os conteúdos trabalhados em cada unidade e compreendido a importância desta disciplina em sua formação profissional.