

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ

Estafetas

Estafetas

1. Objectivo :

- Finalizar os quatro percursos o mais rapidamente possível, cumprindo o regulamento.

Para que o objectivo seja alcançado é necessário:

- Correr depressa, o que só é possível com uma técnica correcta.
- Transmitir bem, já que com boas transmissões os quatro tempos individuais somados podem ser reduzidos em cerca de $2/3''$ no resultado final da estafeta.

2. Análise regulamentar :

Em termos Olímpicos existem duas estafetas, a de 4 x 100 metros e a de 4 x 400 metros.

- Nos escalões jovens a estafeta consiste em repetir quatro vezes a distância que os atletas correm na sua prova de velocidade.

Benjamins	4 x 60 metros
Infantis	
Iniciados	4 x 80 metros
Juvenis Juniores Seniores	4 x 100 e 4 x 400

- Realizam-se ainda outras estafetas, embora com pouca regularidade, tais como a estafeta sueca (400+300+200+100), a de 4 x 200 metros, a de 4 x 800, entre outras.
- Nas estafetas curtas a equipa deve manter-se sempre dentro do seu corredor.
- Na estafeta de 4 x 400, após os primeiros 500 metros os atletas podem encostar "à corda", ou seja, correr na pista um independentemente daquela onde partiram.
- Em todas as estafetas o testemunho tem obrigatoriamente de ser passado dentro de uma zona de transmissão, que tem 20 metros.
- Os atletas que vão receber o testemunho podem iniciar a sua corrida antes da zona de transmissão, numa zona chamada de balanço que tem 10 metros

Zona de balanço	Zona de transmissão
10 metros	20 metros



3. Técnica de transmissão :

a. **Função de quem transmite:**

- Vem em corrida e tem como função colocar o testemunho na mão do colega de equipa.
- Quando sente o colega ao seu alcance deve emitir um sinal sonoro (ex.: TOMA) e esperar que ele coloque a mão atrás para receber o testemunho.
- Após isso acontecer deve colocar-lhe o testemunho na mão e abandonar a corrida.

b. **Função de quem recebe:**



- Deve colocar-se em posição de partida de pé.
- Deve olhar por cima ou por baixo do ombro do lado da mão com que vai receber o testemunho.
- Deve arrancar quando o colega passa por uma marca previamente estabelecida entre ambos.

Marca de saída

Zona de balanço

Zona de transmissão

- Deve colocar a mão atrás, quando o colega emite o sinal sonoro, fixando a mão com o polegar bem afastado do indicador.
- Por fim, quando sente o testemunho na mão deve fechá-la e continuar a corrida.

c. **Erros mais usuais na aprendizagem das estafetas:**

- Tomar uma posição de partida incorrecta.
- Sair demasiado cedo, ou seja, antes do colega de equipa passar na marca estabelecida.
- Sair demasiado tarde, o que faz com que receba o testemunho quase parado.
- Não fixar a mão esquerda para receber o testemunho.
- Reduzir a velocidade quando se vai receber/passar o testemunho.
- Sair a olhar para trás e/ou com o braço esticado.
- Dizer toma com o braço já esticado.

4. Descrição da técnica de transmissão:

- Normalmente os atletas que correm na curva correm com o testemunho na mão direita e os atletas que correm nas rectas correm com o testemunho na esquerda.
- Na transmissão os atletas devem colocar-se ligeiramente afastados lateralmente, alinhando o ombro de quem vai passar pelo ombro de quem vai receber, ou seja, quem corre na curva deve andar o mais encostado possível ao rebordo interno da pista e quem corre na recta o mais próximo possível do rebordo externo.
- Quem recebe o testemunho, ao colocar o braço esticado atrás, afasta o polegar do indicador e aponta ambos estes dedos para o chão, esperando que o colega lhe ponha o testemunho entre eles.
- Quem transmite, depois de emitir o sinal sonoro espera que o colega coloque a mão atrás e depois passa-lhe o testemunho num movimento de baixo para cima.



- Esta transmissão deve ser feita sem quebra nítida de velocidade.
- Na transmissão podem-se utilizar duas técnicas:

a. **A técnica Alemã:**

- O atleta que o recebe deve colocar a mão atrás com o polegar afastado do indicador e ambos os dedos apontados para o solo.
- O testemunho é passado de baixo para cima.



Exemplo de transmissão utilizando a técnica Alemã

b. **A técnica Americana:**

- O atleta que o recebe deve colocar a mão atrás com o polegar afastado do indicador e ambos os dedos apontados para trás.
- O testemunho é passado de cima para baixo.



Exemplo de transmissão utilizando a técnica Americana

- Em termos de competição a técnica mais usual é a Americana, no entanto, ao nível da formação, a técnica Alemã pode ser utilizada, pois é sensivelmente mais fácil.

5. Aprendizagem da técnica:

- Podemos introduzir a corrida de estafetas no aquecimento, realizando exercícios com transmissões a passo, a trote e em corrida de ritmo médio.
- As estafetas são bastante atractivas, sendo por isso uma disciplina bastante cativante, que apela à motivação dos jovens para esta modalidade desportiva.
- Em termos de competição de nível médio e elevado, as transmissões são treinadas separadamente de uma forma exaustiva, buscando a perfeição, o que a este nível é sinónimo de sucesso desportivo.