

## Corrida de Barreiras

---

José Carvalho



# CORRIDAS DE BARREIRAS

---

José Carvalho

---

## Objectivo

Ser capaz de realizar uma corrida com barreiras - ritmada em velocidade máxima.

## Princípios a considerar

Um barreirista é também um velocista – Correr rápido e em aceleração sobre 30/35 metros deve ser a principal preocupação do jovem atleta.

Na corrida de barreiras a transposição dos obstáculos deve ser realizada de forma a não alterar significativamente a sequência da corrida.

Na aprendizagem da corrida de barreiras é necessário que o atleta domine os elementos básicos da técnica de corrida.

O barreirista diferencia-se do velocista nos seus índices de flexibilidade coordenação e disponibilidade motora.

A escolha da altura das barreiras deve estar relacionada com a estatura do jovem (referência - altura entre pernas). Esta relação é importante porque facilita a sua abordagem e é um dado importante na selecção de futuros barreiristas.

Numa primeira abordagem da corrida de barreiras o distanciamento entre barreiras deve permitir ao atleta espaço suficiente de recuperação e reflexão.

A escolha dos exercícios de aprendizagem da técnica das barreiras deve estar de acordo com as dificuldades observadas no atleta.

As suas componentes analíticas "só" devem ser consideradas na ultrapassagem de deficiências específicas e na melhoria da sua velocidade segmentar.

Qualquer exercício que se afaste da natural transposição das barreiras (próximo da competição), seja analítico ou global deve estar associado ao movimento de passagem de barreiras e repercutir-se objectivamente na melhoria da sua transposição.

Uma boa imagem é um elemento fundamental no ensino da corrida de barreiras.

## Fases de aprendizagem

- Descrição das acções específicas dum barreirista
- Exercícios de melhoria da técnica da corrida
- Abordagem da corrida de barreiras
- Exercícios de aperfeiçoamento da técnica de barreiras
- Aperfeiçoamento técnico da corrida de barreiras

- Exercícios de mobilidade para o barreirista
- Animação sobre barreiras

### A • Descrição das acções específicas dum barreirista



### Descrição técnica



Sequência de uma passagem de barreiras

### Bases gerais da técnica

Às características das corridas de velocidade, as corridas de barreiras adicionam a transposição de obstáculos em intervalos regulares.

O corredor ao procurar a melhor velocidade de deslocamento, deve reduzir toda a perda de tempo durante a transposição dos obstáculos, tentando conservar o seu ritmo de corrida.

### Elementos gerais de observação da técnica

Plano dos pés abaixo dos joelhos.

Mãos dentro da linha dos cotovelos.



## ATAQUE



### • Perna de impulsão:

- Extensão completa
- Espaço para permitir a projecção frontal da perna de ataque e recuperação do Joelho da perna de impulsão (ponto mais alto do centro de gravidade antes da barreira).

### • Perna de ataque:

- Semi flectida com projecção frontal do Joelho.

### • Braços:

- Projecção à frente dos braços ou o braço do lado da perna de impulsão:
  - Extensão do braço do lado da perna de impulsão
  - Mão abaixo do plano dos olhos.
- Bloqueio do braço do lado da perna de ataque
- À frente da linha da bacia.



## Fase do ataque



**APROXIMAÇÃO À BARREIRA TÃO RÁPIDA QUANTO POSSÍVEL.**

Uma aproximação à barreira tão rápida quanto possível permite um ataque rasteiro e uma passagem baixa e rápida da barreira.

**ENCURTAR UM POUCO A AMPLITUDE DA ÚLTIMA PASSADA.**

Provocando assim o avanço do centro de gravidade e do peso do corpo da vertical do pé no momento da impulsão.

**MANTER O EIXO DOS OMBROS E DAS ANCAS PERPENDICULARES à direcção da corrida.**

Durante a impulsão a acção da PERNA DE ATAQUE deve ser rápida e a sua elevação deve executar-se com a perna bem flectida. Esta elevação assegura a continuidade do movimento e adiciona potência ao impulso de saída do solo.

Ao mesmo tempo que a perna de ataque se eleva rapidamente o BRAÇO OPOSTO movimenta-se para diante equilibrando o movimento da perna de ataque.

O OUTRO BRAÇO permanece flectido em posição normal de corrida pronto a projectar-se para diante ao iniciar-se o primeiro passo posterior à passagem.

O IMPULSO de transposição deve efectuar-se aproximadamente a 2/3 do seu comprimento total.

90% da eficiência da passagem barreira é determinado pela forma como se executa a fase de IMPULSÃO.

## TRANSPOSIÇÃO



- **Perna de impulsão:**

- Joelho orientado para o peito.
- Pé lateralizado com flexão – linha do pé dentro da linha dos joelhos.

- **Perna de ataque:**

- Extensão completa com procura rápida do solo.

- **Braços:**

- Bloqueio do movimento.



## Fase da Transposição



Após a extensão total da perna de impulsão, O CALCANHAR desta perna é imediatamente levado para a nádega.

O CENTRO DE GRAVIDADE DO CORPO ALCANÇA A SUA ELEVAÇÃO MÁXIMA ANTES DE PASSAR A BARREIRA.

PROCURA RÁPIDA DO SOLO DA PERNA DE ATAQUE. Esta perna atinge neste momento a sua máxima extensão.

No momento em que o atleta se encontra sobre a barreira O TRONCO está bem adiantado e sobre a perna de ataque.

O BRAÇO OPOSTO permanece à frente e paralelo em todo o momento à perna de ataque. O OUTRO BRAÇO permanece flectido à altura da bacia.

A perna de impulsão deve começar a orientar-se para diante ao mesmo tempo que a perna de ataque procura o solo. O calcanhar da perna de impulsão eleva-se até muito próximo da nádega.

O joelho da perna de impulsão encontra-se sempre acima da linha do pé.

## RECEPÇÃO



- **Perna de impulsão:**

- Procura rápida do solo – à frente do apoio e no eixo da corrida.

- **Perna de ataque:**

- Extensão completa:
  - Centro de gravidade na perpendicular do apoio.
  - Contacto com o solo no terço anterior do pé.

- **Braços:**

- Retoma do movimento de corrida.





## Fase da Recepção no Solo



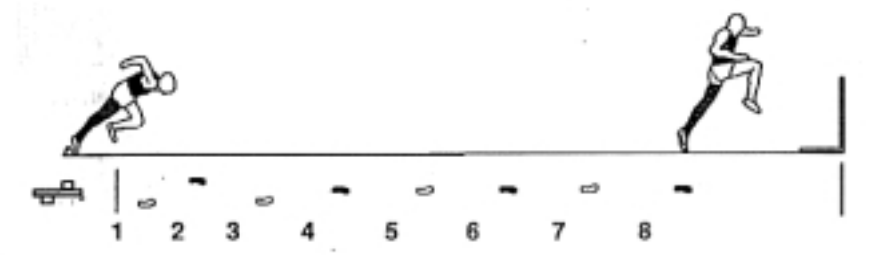
O CONTACTO com o solo após a transposição deve efectuar-se aproximadamente a 1/3 do seu comprimento total. Este ponto de queda deve estar DE-BAIXO E LIGEIRAMENTE ATRÁS do centro de gravidade, assegurando assim um retorno imediato à corrida.

A flexão do tronco existente durante a transposição desaparece quando a perna de ataque entra em contacto com o solo.

Um primeiro passo de saída curto é geralmente devido à falta de ELEVACÃO DO JOELHO da perna livre.

RETOMADA ENÉRGICA do movimento DOS BRAÇOS na corrida.

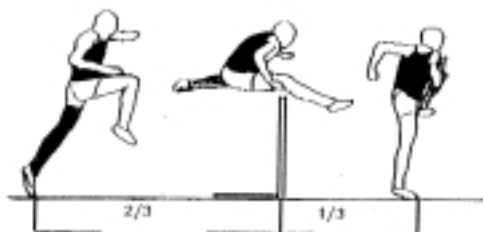
### Partida à primeira barreira



### Ritmo de três passadas entre barreiras



### Distâncias de ataque e recepção



## **B • Exercícios de melhoria da técnica de corrida**

Percursos curtos (20 - 30 metros)

- Elevação dos joelhos com acção enérgica dos braços e apoio activo no terço anterior do pé impulsionando forte no chão projectando a bacia para a frente com procura rápida do solo:

Baixo - progressivamente - alto.

Elevação rápida da perna de ataque.

Recuperação rápida da perna de impulsão.

- Recuperação dos calcanhares ao nade-gueiro.
- Corridas de aceleração.

*Observar:*

*Coordenação dos movimentos.*

## **C • Abordagem da corrida de barreiras**

Percursos curtos de corrida rápida com transposição de:

- Pequenas zonas marcadas no solo elevando bem os joelhos com acção coordenada dos braços.
- Transposição de pequenos obstáculos (bolas medicinais, barreiras baixas, etc.) sobre distâncias regulares de forma a solicitar 3 ou 5 passadas entre eles.
- Transposição de pequenos obstáculos por forma a utilizar indiscriminadamente a perna esquerda e direita na impulsão.

*Solicitar:*

Corrida rápida em aceleração.

## **D • Exercícios de aperfeiçoamento da técnica de barreiras**

Barreiras colocadas em fila ( 3 / 6 pés):

- Andar com passagem por cima alternadamente – seguida ; com coxinho
- Andar com passagem por cima sempre com a mesma perna

Transposição de barreiras

- Colocadas à distância de 8 – 10 metros (transposição)
- Colocadas à distância de 1 passo - 12/16 pés (impulsão)
- Colocadas à distância de 2 passos - 18 / 22 pés (coordenação).
- Colocadas à distância de 3 passos - 22 / 24 pés (ritmo).

*Considerar:*

Altura das barreiras.

Distância entre barreiras.

Velocidade de execução.

*Solicitar:*

Ponto mais alto do C.G. antes da barreira;  
"Saltar" as barreiras sem modificar a estrutura corrida;

Colocar a melhor perna de impulsão na transposição;

Centralizar a atenção ao nível dos joelhos;

Lateralizar progressivamente o pé da perna de impulsão;

Progressão em aceleração (distâncias 30 / 35 metros).

Observar:

*Perna de impulsão:*

Extensão completa

Plano dos pés abaixo do plano dos joelhos

*Perna de ataque:*

Perna semiflectida

Pé flectido

*Braços:*

À frente do tronco

Mãos dentro da linha dos cotovelos

*Global:*

Noção de aceleração.

Equilíbrio

### **E • Aperfeiçoamento técnico da corrida de barreiras**

Ritmo ( corrida - impulsão - transposição – recepção)

- Corridas à 1ª barreira ( partida de pé e de blocos )

Condicionamento do pé de partida ( 7 / 8 passos).

Elevação rápida do tronco na partida.

Observação das distâncias de impulsão e recepção.

Sequência "corrida - passagem da barreira - corrida".

Ligeiro encurtamento do último apoio de impulsão.

- Percursos com distâncias fraccionadas (ritmos de 3,5,7,13,14,15,16,17,etc. passadas)

Observação das distâncias de impulsão e recepção.

Sequência "corrida - passagem da barreira – corrida".

Ligeiro encurtamento do último apoio de impulsão.

Realização de ritmos (tempos) determinados.

### **ERRO MUITO FREQUENTE**

Ataque próximo da barreira ocasiona:

Lateralização da perna de ataque.

Derrube com o joelho.

Aumento do tempo de suspensão.

Desaceleração (travagem).

### **EXERCÍCIOS ANALÍTICOS**

Correcções localizadas.

Melhoria da velocidade de execução.

### **F • Exercícios de mobilidade para o barreirista**

*Sentados no solo:*

– na posição da passagem de barreiras - flexão do tronco à frente, procurando tocar com as mãos no pé da frente.

– pernas estendidas e unidas - flexão do tronco à frente, procurando tocar com as mãos nos pés e a cabeça nos joelhos.

– na posição de transposição de barreiras - inclinação progressiva do tronco à rectaguarda até tocar com as costas no chão.

- na posição de transposição de barreiras - inclinação lateral do tronco para o lado da perna de impulsão, procurando tocar com o cotovelo no calcanhar.
- na posição de transposição de barreiras - torção do tronco à esquerda e à direita.
- na posição de transposição de barreiras, dois a dois, frente a frente, mãos dadas, - flexão alternada do tronco à frente.

De pé:

- calcanhar apoiado sobre a barreira - flexão do tronco à frente, procurando tocar com as mãos na barreira e cabeça no joelho, conservando as pernas estendidas.
- Perna flectida apoiada lateralmente sobre a barreira - grande flexão do tronco à frente, tocando com as mãos no solo e cabeça no joelho.

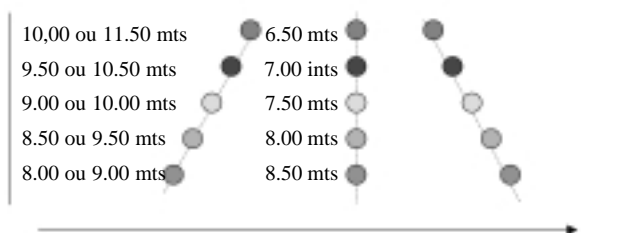
## G • Animação sobre barreiras

**Objectivo: Correr rápido ritmado (3 passadas entre barreiras).**

**Observar: Capacidade de aceleração**

A. Espaço e materiais:

- Zona de 33-35 metros marcado com distancias variadas.



- 3 obstáculos articulados com alturas variáveis (0.10 a 0,76 mts).

B. Progressão de ensino

1. Com objectos de fácil transposição.

- Fazer correr os alunos nas várias distâncias procurando sensibilizá-los para a noção do ritmo de **3 passadas (4 apoios) rápidas** no intervalo dos obstáculos.

Simultaneamente, partindo sempre de pé, **o aluno escolhe o pé** (esquerdo ou direito) com que inicia a sua corrida na linha de partida.

Observar:

Se o aluno se desloca **correndo rápido e frequente** ou em passada saltada.

b) Realizar competições entre:

*Equipas*

- estafetas sobre os mesmos intervalos correndo por cima dos obstáculos, ida e volta.
- estafetas sobre intervalos diferentes correndo por cima dos obstáculos, ida e volta.

– estafetas sobre os mesmos intervalos, ida sobre os obstáculos e volta sobre o plano.

*Individual*

- Sobre os mesmos intervalos.
- Sobre intervalos diferentes.

2. Com obstáculos mais altos.

Observar quando se verificam alterações significativas na estrutura da corrida (braços abertos na transposição, toques nas barreiras, saltos exagerados na transposição, etc). Nesta altura deve iniciar-se a **aprendizagem da técnica de transposição das barreiras**, acompanhando-a da animação competitiva anteriormente descrita.



**Correr Rápido e em Aceleração sobre 30/35 mts  
DEVE SER A PRINCIPAL PREOCUPAÇÃO  
do Jovem Atleta**