# REVEZAMENTOS - PASSAGEM DE BASTÃO

## DESCRIÇÃO

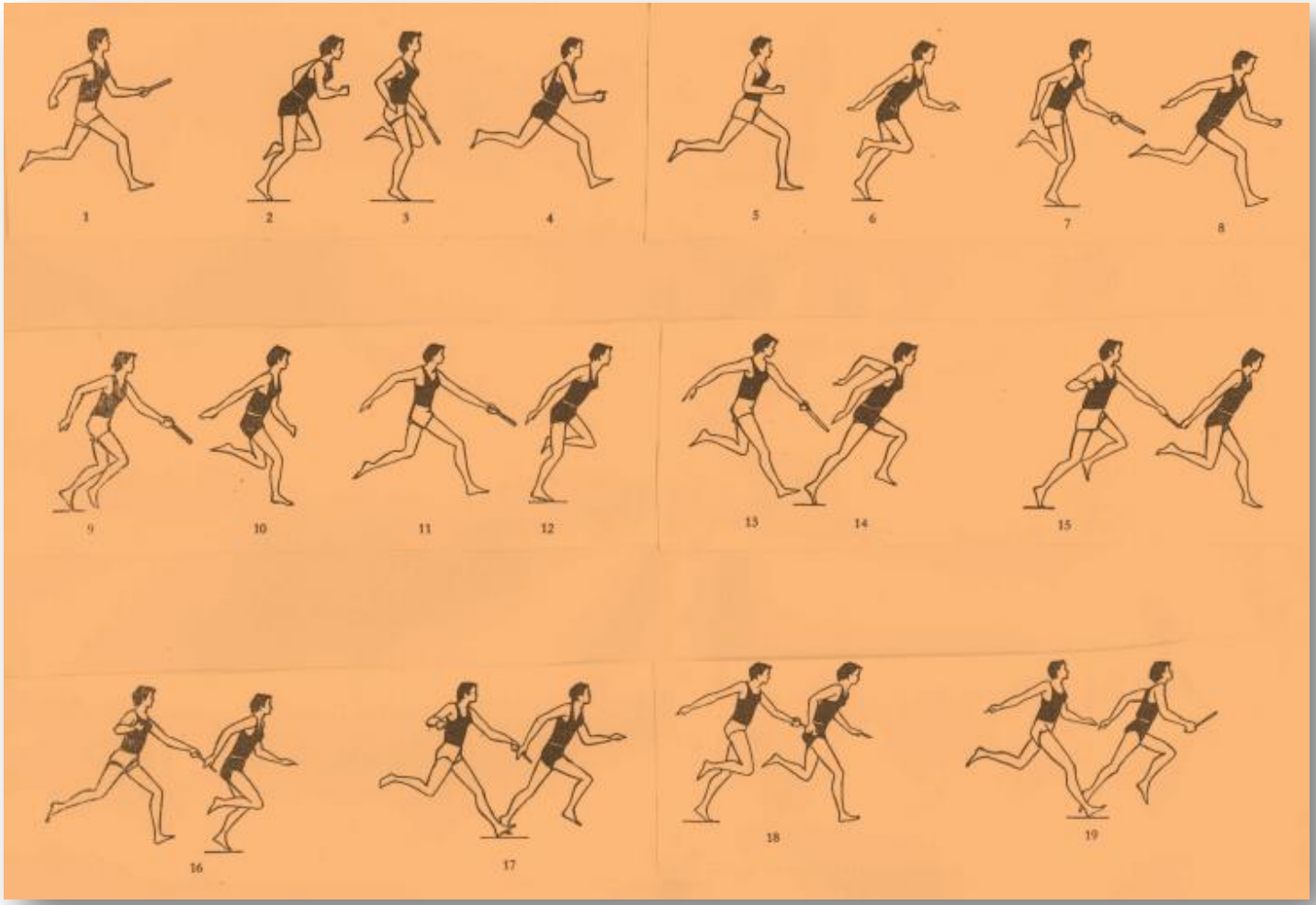
O aspecto técnico mais importante nas provas de revezamentos é a transmissão do bastão. há dois tipos de transmissão, a transmissão **visual**, utilizada no revezamento 4x400m e a transmissão **não visual**, nas corridas de 4x100m. Numa etapa de formação o professor deve começar por ensinar a transmissão visual, pois embora mais tarde esta técnica seja apenas utilizada nas provas de 4x400 metros, é a técnica mais fácil de ser utilizada pelos jovens no início da sua formação. Depois deve passar-se para o ensino da transmissão não visual, para a qual há duas técnicas possíveis, a transmissão ascendente do bastão e a transmissão descendente do bastão. Esta última é a técnica mais utilizada e pode ser ensinada desde o início (numa primeira fase com recepção na mão esquerda, mudança de mão e entrega com a direita).

## FASES

A transmissão do bastão divide-se em três fases: **PREPARAÇÃO**, **ACELERAÇÃO** e **TRANSMISSÃO**. Como norma geral os corredores que fazem os 1º e o 3º percursos transportam o bastão na mão direita e correm pelo lado de dentro nas curvas. Os atletas que fazem os 2º e o 4º percursos transportam o bastão na mão esquerda e correm pelo lado de fora nas retas. Após a zona de balanço de 10 metros há uma zona de transmissão de 20 metros, dentro da qual deve ser entregue o bastão (se for transmitido antes ou depois dessa zona a equipa será desclassificada). O ponto de transmissão ideal para atleta principiantes é ao meio da zona de transmissão, enquanto que para atletas experientes é no último terço da zona de transmissão.

| | |
|---|---|
| **PREPARAÇÃO** | Na fase de preparação, o atleta que vai receber o bastão deve colocar-se no início da zona de balanço (10 metros), na posição de partida (dois ou três apoios), olhando para uma marca colocada previamente no solo. Quando o seu colega passa por essa marca, deverá partir como para uma corrida de velocidade. |
| **ACELERAÇÃO** | Na fase de aceleração o atleta que vai entregar o bastão deve procurar manter a velocidade máxima ao aproximar-se do seu colega, cuja aceleração deve ser consistente. |
| **TRANSMISSÃO** | A fase da transmissão começa quando o atleta que vai entregar o bastão está à distância ideal do seu colega e dá a voz de comando correta, à qual o atleta que vai receber o bastão deve estender o braço para trás de acordo com a técnica utilizada (ascendente ou descendente). Nesta fase é fundamental transmitir o bastão com rapidez e segurança. Para isso, o atleta que vai entregar o bastão só deve iniciar o movimento de transmissão quando o seu colega estender o braço para trás na horizontal e com a palma da mão virada para cima, ou seja, quando tiver um alvo visível. É importante nesta fase que cada atleta fique do seu lado da pista para não haver choques. |
| **ERROS COMUNS** | • A transmissão do testemunho da mão direita para a mão direita de outro atleta ou da mão esquerda para a mão esquerda de outro atleta, o que acontece porque não se definiu à partida qual a mão com que cada atleta entrega e recebe o testemunho e depois, durante a prova, essa situação vai provocar situações de perda de tempo na transmissão.<br>• Ambos os atletas a correrem do mesmo lado da pista, o que normalmente provoca um choque entre o atleta que entrega e o atleta que recebe o testemunho.<br>• Atletas mal colocados na pista, antes do início da zona de balanço ou por vezes já em cima da zona de transmissão, o que pode provocar a desclassificação da equipa e no mínimo uma má transmissão.<br>• Uma má colocação da referência visual, devido essencialmente à falta de treino, o que tem como conseqüência o desacerto entre os dois elementos que fazem a transmissão.<br>• A excessiva ansiedade do atleta que vai receber o testemunho, o que normalmente provoca uma saída prematura, fazendo com que o atleta que vai entregar tenha grande dificuldade em apanhá-lo, ou um bloqueio sem sair do mesmo sítio, provocando normalmente um choque entre os dois atletas. |

| | |
|---|---|
| | • Uma desaceleração por parte do atleta que vai receber o testemunho, que pode ser provocada por vários fatores. Nunca chega a acelerar ao máximo, pois tem medo de não ser apanhado; estende o braço para trás cedo demais; olha para trás no momento de estender o braço; ou abranda quando ouve o sinal sonoro.<br>• A colocação do braço e da mão numa posição incorreta no momento de receber o testemunho, o que dificulta a tarefa do atleta que vai entregar.<br>• Uma desaceleração por parte do atleta que entrega o testemunho a partir do momento em que dá o sinal sonoro.<br>• A antecipação do movimento da entrega do testemunho, antes do atleta que vai receber ter o braço estendido, ou seja, antes de haver um alvo visível.<br>• A falha do ponto de transmissão ideal, que pode ter origem em causas muito variadas, mas que resulta sempre numa perda de tempo e de eficácia da transmissão e por vezes na desclassificação da equipe. |



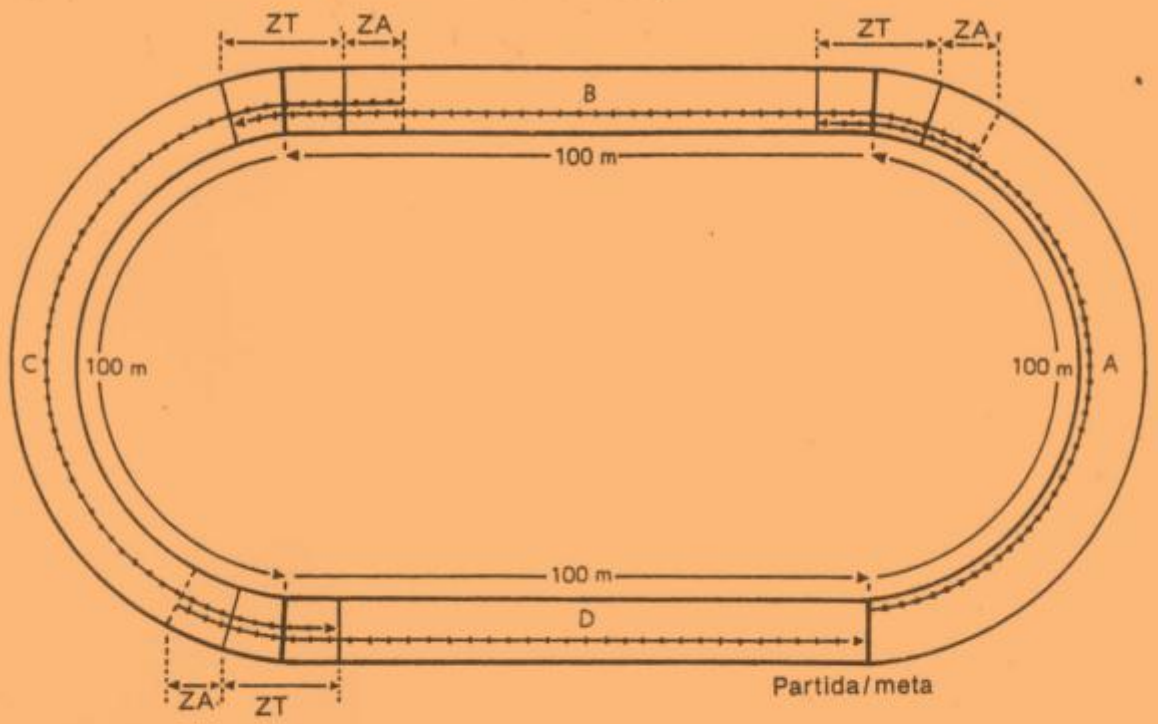



Fig. 45 ZT — Zona de transmissão ZA — Zona de balanço

Esquema das partidas desfasadas na corrida de estafetas de 4×100 metros