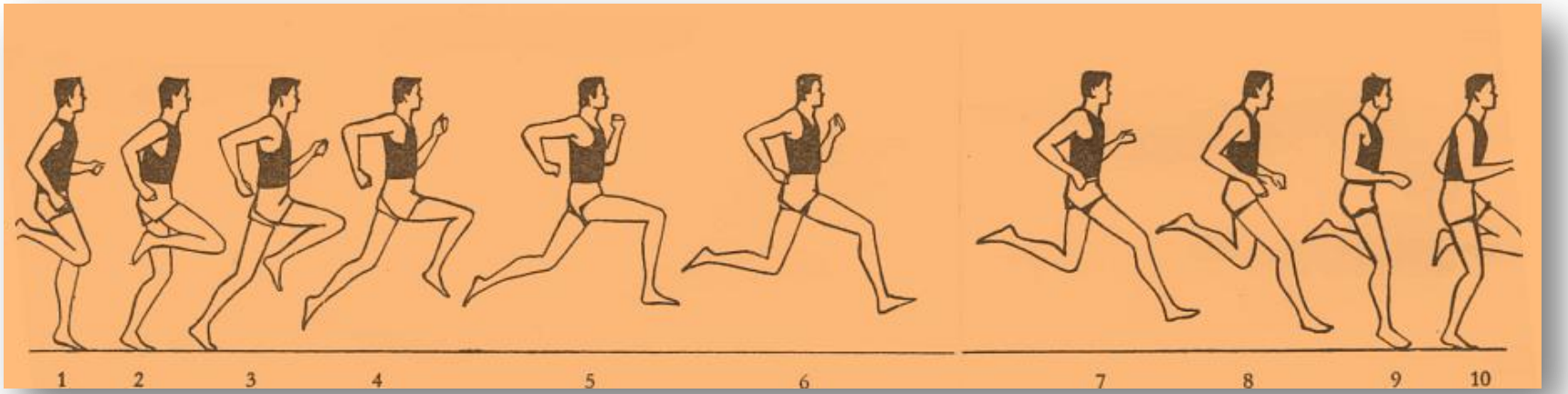
ATLETISMO – PASSADA DE VELOCIDADE

FASES	SUBFASES	DESCRIÇÃO
FASE DE APOIO	APOIO À FRENTE	Na fase de apoio à frente, a perna flete para absorver o choque provocado pelo impacto com o solo, provocando uma desaceleração. Nesta fase o atleta deve ter como objetivo minimizar essa desaceleração, através de um apoio rápido e ativo pelo terço anterior do pé num movimento de patada. O atleta flete a perna o menos possível.
	IMPULSÃO	A fase da impulsão é a única em toda a estrutura da passada que provoca uma aceleração. Nesta fase o atleta deve ter como objetivo exercer o máximo de força no solo durante o mínimo de tempo possível. O atleta deve maximizar a fase de impulsão e no final dessa fase as articulações do tornozelo, joelho e anca devem estar em extensão completa. Linha do tornozelo joelho e quadril a 50º a 55º com o solo no final da fase.
FASE DE VÔO	BALANÇO	Na fase do balanço, a coxa da perna livre deve subir rapidamente à horizontal.
	RECUPERAÇÃO	Na fase da recuperação o joelho da perna de impulsão deve flexionar acentuadamente num movimento curto e pendular.
AÇÃO DOS BRAÇOS	Os braços devem ter uma ação dinâmica, descontraída e coordenada com o movimento das pernas. Angulação do cotovelo 90º à frente e 120º atrás.	
INCLINAÇÃO DO TRONCO	85º A 90º à frente	
ERROS COMUNS	• A amplitude da passada não estar adaptada às características individuais do atleta, o que resulta numa passada demasiado curta – normalmente por se colocar uma grande ênfase na freqüência, ou então por falta de força ou por uma técnica deficiente – ou numa passada demasiado longa – por se colocar uma grande ênfase na amplitude sem que o atleta esteja preparado para isso. • O apoio do pé no solo feito de uma forma incorreta, pela ponta do pé ou pelo calcanhar, por vezes a travar o movimento da corrida. • O apoio do pé no solo pouco dinâmico e ativo. • A flexão da perna de impulsão. • O atraso da bacia e do Centro de Gravidade em relação aos apoios. • Uma postura incorreta do tronco, normalmente muito contraído e demasiado inclinado para frente ou para trás. • A trajetória do joelho da perna da frente durante a fase de balanço à frente demasiado baixa ou demasiado alta (acima da horizontal).	


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10