

## SAÍDA DE BLOCOS

FASES	DESCRIÇÃO
<p style="text-align: center;">POSIÇÃO NOS BLOCOS DE PARTIDA</p>	<p>Antes de se colocar na posição “aos seus lugares”, o atleta tem de colocar e ajustar os seus blocos de partida, adaptando-os ao seu tamanho e ao tipo de técnica que utiliza. Apesar destas medidas variarem de atleta para atleta, uma primeira indicação pode ser a de colocar o bloco da frente (mais plano) a 65cm da linha de partida e o bloco de trás (mais inclinado) a 90cm da linha de partida. Após o comando de “aos seus lugares” o corredor vai para frente do bloco de partidas e põe as mãos sobre o solo como numa parada de mãos. Pé da perna dominante sobre o taco dianteiro e o outro no taco traseiro. Deve pressionar os blocos com os pés e tocar o solo com a ponta do calçado. Descansa o joelho traseiro sobre o solo. Joelhos na direção da corrida. Mãos separadas pela largura dos ombros com polegares e indicadores tocando o solo atrás da linha de partida sem tocá-la. Cabeça e pescoço descontraídos. Olhos voltados para um ponto um pouco à frente. Na posição “aos seus lugares” o atleta tem cinco pontos de contacto com o solo, as duas mãos (ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros), os dois pés e o joelho da perna de trás. Ao comando de “prontos” elevar o quadril, descolando o joelho da perna traseira do solo. Ângulos de 90° para o joelho traseiro e entre 110° e 130° para o dianteiro. Na posição de “Prontos” o atleta deve colocar-se na posição ideal para começar a sua corrida, sendo para isso é fundamental fazer uma impulsão bastante forte. Isso só acontece se o atleta tiver as pernas flexionadas e pressionar ambos os blocos para trás</p>
<p style="text-align: center;">SAÍDA</p>	<p>Ao tiro de partida o atleta deve reagir o mais rapidamente possível, pressionando fortemente os blocos. A perna de trás é puxada rapidamente para frente, enquanto a perna da frente faz uma extensão completa. O atleta deve manter o tronco inclinado para frente e começar imediatamente com um movimento de braços ativo e coordenado. Ao abandonar o bloco de partidas, o membro traseiro inicia um vigoroso balanço à frente. A perna dianteira empurra o bloco para trás vigorosamente. Ângulo de partida entre 42° e 45°. Movimento dos braços vigoroso para cima e para frente com o punho indo até a altura da testa.</p>
<p style="text-align: center;">ACELERAÇÃO</p>	<p>Manter a inclinação do ângulo de partida pressionando vigorosamente o solo para trás e para baixo. Aos poucos elevar a inclinação do tronco, alcançando a posição de corrida somente após os 20 ou 30 metros, dependendo da capacidade de aceleração do corredor. Somente a partir daí deve-se elevar o olhar para a linha de chegada. Após a partida, a frequência e a amplitude aumentam progressivamente a cada passada.</p>
<p style="text-align: center;">ERROS COMUNS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A distância dos blocos à linha de partida que por vezes está desajustada em relação às características físicas e técnicas do atleta, provocando normalmente uma posição incômoda e instável nos blocos.</li> <li>• As mãos demasiado juntas ou demasiado separadas entre si.</li> <li>• Os ombros atrasados em relação à colocação das mãos no solo na posição de “Prontos”.</li> <li>• O quadril demasiada baixo em relação à linha dos ombros na posição de “Prontos”.</li> <li>• As pernas entendidas na posição de “Prontos”, o que tem conseqüências negativas na partida, pois assim o atleta não pode aproveitar a força das pernas para empurrar os blocos.</li> <li>• Os pés sem fazerem força contra os blocos na posição de “Prontos”, por vezes chegando mesmo a perderem o contacto com os blocos.</li> <li>• Uma posição do corpo nos blocos que não favorece o desequilíbrio no momento da partida, desperdiçando assim o atleta um dos fatores fundamentais para a sua aceleração.</li> <li>• A excessiva ansiedade do atleta nos blocos, o que pode ter várias conseqüências.</li> <li>• A falsa partida que vai prejudicar a concentração do atleta e pode mesmo levar à sua desclassificação.</li> </ul>

- A desconcentração que pode levar o atleta a reagir demasiado tarde ao tiro de partida.
- A tentativa de adivinhar o tiro de partida que desvia o atleta da concentração necessária para partir com eficácia.
- A tentativa de alargar demasiado a amplitude da passada nos primeiros metros da corrida, o que vai prejudicar a frequência e conseqüentemente a aceleração.
- Levantar o tronco demasiado cedo e de uma forma brusca, perdendo o atleta a vantagem do desequilíbrio para aumentar a aceleração.

