**Atletismo – Educação Física**

O que é atletismo?

O atletismo acompanha o homem desde tempos ancestrais incluindo uma série de desafios atléticos. O atletismo é considerado um esporte de base, pois sua prática reflete os movimentos essenciais do ser humano nas seguintes especialidades: caminhar, correr, saltar e arremessar.

Hoje em dia o atletismo é dividido em modalidades de: provas de pista e campo, corridas de rua, cross-country, e marcha atlética.

Provas de pista e campo

As provas de pista e campo são disputadas em pista de atletismo e reúnem: corridas rasas, corridas com barreiras ou com obstáculos. Já as provas de campo englobam saltos, arremesso e lançamentos. Há ainda as provas combinadas, como o Decatlo e Heptatlo.  
Atualmente as provas oficiais são:

Corridas de velocidade: 100 metros – 200 metros – 400 metros  
Corridas de revezamento: 4×100 metros – 4×400 metros.  
Corridas com barreiras ou obstáculos: 100 metros c/barreiras feminino – 110 metros com barreiras c/barreiras masculino – 400 metros c/barreiras – 3.000m. com obstáculos.  
Corridas de meio-fundo: 800 metros – 1.500 metros  
Corridas de fundo:  5.000 metros – 10.000 metros  
Saltos: Salto em altura – salto triplo – salto em distância – salto com vara  
Arremessos e lançamentos: arremesso de peso, arremesso de disco – arremesso do martelo – lançamento de dardo  
Provas combinadas: Heptatlo (para mulheres: 100m c/barreiras, salto em altura, 200 metros, salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros) Decatlo (para homens: 100 metros salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros, 110 m c/barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo, 1.500 metros).

As provas de pista e campo de atletismo sempre fizeram parte dos jogos olímpicos e são considerados o ponto nobre  da Olimpíada.

Corridas de rua

Essas provas são corridas disputadas em ruas ou rodovias. As corridas de rua têm uma rica tradição. Competições de corridas de rua já eram populares na Inglaterra no século 18. Aqui no Brasil a prova mais tradicional é a São Silvestre que é disputada nas ruas de São Paulo desde 1924.

As corridas de rua podem ser disputadas nas mais variadas distâncias, mas sem dúvida a mais nobre das provas é a maratona, na qual os corredores percorrem 42.195 metros. As maratonas são populares em todo o mundo, sendo que as mais importantes chegam a reunir mais de 30 mil participantes e tem a sua lotação esgotada com antecedência. As maratonas de maior prestígio no mundo são: Boston (a mais tradicional) Nova Iorque, Chicago, Londres, Honolulu, Roterdã e Paris.

Cross-country

As provas de cross-country são realizadas sobre terreno não pavimentado: grama ou terra. As competições de cross-country começaram oficialmente na Grã Bretanha em 1876 e se mantém populares neste país até hoje.

O Campeonato Mundial de Cross-country é realizado anualmente nas distâncias de 4 km e 12 km para os homens, e 4 km e 8 km para mulheres. Nos últimos anos os africanos têm dominado as provas de cross-country, sendo que o seu representante mais famoso é Paul Tergat que sagrou-se pentacampeão mundial de 1995 a 1999. As provas de cross-country fizeram parte dos Jogos Olímpicos de 1912 até 1924.

Nos Estados Unidos as ultra-maratonas cross-country de 100 milhas tem boa repercussão. Há ainda as provas de montanha que tem maior aceitação na Europa.

Marcha atlética

As provas de marcha atlética são competições de longa distância na qual os atletas têm que estar todo o tempo com pelo menos um pé no chão. O esporte surgiu inspirado nos desafios de caminhadas, que duravam de 24 horas a 6 dias, realizados na Inglaterra entre 1775 e 1800.  
A marcha atlética entrou para os Jogos Olímpicos em 1908 nas distâncias de 3.500 metros e 10 milhas. Nas Olimpíadas seguintes, a marcha teve participação inconstante e as distâncias eram mudadas com freqüência. A partir de 1956, as Olimpíadas passaram a incorporar a marcha atlética nas distâncias que perduram até hoje de 20 km e 50 km.

Atletismo para deficientes

O esporte para deficientes começou a ser praticado na primeira década do século XX primeiramente para portadores de deficiências auditivas. Na década de 1920, o atletismo para deficientes começou a ser praticado por portadores de deficiências visuais. Depois da Segunda Guerra Mundial, que mutilou vários soldados, houve o aumento da prática dos esportes para portadores de deficiências físicas. Em Roma 1960 foram realizados pela primeira vez os Jogos Para-olímpicos, que desde então são sempre disputados alguns dias depois dos  Jogos Olímpicos de Verão.

Atletas famosos

Paavo Nurmi  
O maior corredor de todos os tempos  
Nascimento: 13/06/1897  
Nacionalidade: Finlandesa

Considerado o maior corredor de todos os tempos, Paavo Nurmi, também conhecido como o “finlandês voador”, colocou o seu recém independente país conhecido mundialmente ao vencer um total de nove medalhas olímpicas de ouro e três de prata na década de 20.

Paavo era um atleta à frente do seu tempo e treinava com uma dedicação nunca antes vista. Ele foi um dos primeiros atletas a ter um método sistemático de treinamento e nunca corria sem segurar o relógio em sua mão (ainda não existiam relógios de pulso).

Na Olimpíada de Antuérpia-1920, ele estreou sendo superado pelo francês Joseph Guillemot nos 5.000m. Esta foi a única vez que seria derrotado por um estrangeiro numa final olímpica. Somando-se a esta medalha de prata, Paavo levou ouro nos 10.000m e cross-country individual e em equipe.

Os Jogos Olímpicos de Paris-1924 foram a auge dos corredores finlandeses e Paavo Nurmi conquistou nada menos que 5 medalhas de ouro em 6 dias. Além disso, ele venceu os 1.500m e 5.000m em um espaço de apenas duas horas! As outras medalhas de ouro foram nos 3.000m por equipe e cross-country individual e em equipe.

Na sua última Olimpíada em Amsterdã-1928, Paavo venceu os 10.000m e ficou com a prata nos 5.000m e 3.000m com obstáculos. Ele ainda tentaria participar da Olimpíada de Los Angeles-1932, na qual pretendia enfrentar o desafio da maratona. Entretanto, o sonho de participar de sua quarta olimpíada não se realizou, pois foi suspenso acusado de profissionalismo. Em sua carreira Paavo Nurmi estabeleceu 29 recordes mundiais em distâncias variando do 1.500m aos 20.000m

Jesse Owens   
Quatro medalhas de ouro em Berlim  
Nascimento: 12/09/1913  
Nacionalidade: Americana

James Cleveland “Jesse” Owens chegou confiante na Olimpíada de Berlim-1936. Motivos para tal confiança não faltavam. Um ano antes ele havia estabelecido 4 melhores marcas mundiais (100m, 220 jardas, 220 jardas com barreira e salto em distância) no meeting Big Ten em um espaço de apenas 45 minutos! E Jesse Owens não só cumpriu a promessa, mas a superou ao conquistar 4 medalhas de ouro nos 100m, 200m, salto em distância e revezamento 4x100m. E também bateu o recorde olímpico em todos estes eventos exceto nos 100m.

Apesar do feito extraordinário, Jesse não teve vida fácil ao voltar aos Estados Unidos. Para conseguir dinheiro ele aceitou desafios como correr contra cavalos, cachorros e motocicletas.

Ele só conseguiu estabilidade financeira na década de 50 quando abriu uma firma de relações públicas e dava conferências pelos EUA. Jesse também patrocinou e participou de vários programas esportivos para jovens.

Em 1976 Jesse Owens recebeu do presidente Gerald R. Ford a maior condecoração que um civil pode receber nos Estados Unidos: a Medalha da Liberdade. No anos de 1980 Jesse Ownens morreu aos 66 anos de câncer.

Fanny Blankers-Koen   
A primeira rainha do atletismo  
Nascimento: 20/04/1918  
Nacionalidade: Holandesa

A holandesa “Fanny” (Francisca) Blankers-Koen é considerada a primeira rainha do atletismo. Sua primeira participação em Olimpíadas foi em Berlim-1936, com 18 anos de idade, onde ficou em sexto lugar no salto em altura e quinto no revezamento 4x100m.

A II Guerra Mundial provocou o cancelamento das Olimpíadas de 1940 e 1944,  quando Fanny estaria no auge da forma, mas em Londres-1948 ela finalmente teria a chance de tornar-se campeã olímpica. E não fez por menos! Venceu os 100m, 200m, 80m com barreiras e revezamento 4x100m. Vale lembrar que a façanha poderia ter sido ainda maior, pois ela não pôde competir nos saltos em altura e distância, os quais era recordista mundial, uma vez que só era permitida a inscrição em 3 provas individuais e um revezamento.

É preciso lembrar que na época em que o esporte era visto como coisa de homem ou de “mulheres masculinas”, a feminina Fanny, casada e mãe de 2 filhos, teve uma contribuição fundamental para a imagem da mulher atleta. Por isso podemos considerá-la uma destruidora de tabus.

Durante sua carreira esportiva, Fanny estabeleceu vinte recordes mundiais em várias modalidades do atletismo como às provas de velocidade, com barreiras, saltos em distância e altura e até no pentatlo. Graças a todos estes feitos ela foi eleita em 2000 a atleta do século pela Federação Internacional de Atletismo.

Adhemar Ferreira da Silva   
Único brasileiro bicampeão olímpico  
Nacionalidade: Brasileiro

Adhemar Ferreira da Silva iniciou-se no salto triplo aos 20 anos de idade quando conseguiu a marca de 12,90 metros em seu primeiro salto. Isto era um salto excepcional para um iniciante.

De família pobre, ele trabalhava de dia estudava à noite. Tempo disponível para treinar só no horário de almoço. Apesar do sacrifício, Adhemar logo conseguiu superar a marca de 15 metros o que lhe deu a classificação para a Olimpíada de Londres-1948. Não foi bem e ficou na 14ª colocação com a marca de 14,46m.

Quatro anos depois, na Olimpíada de Helsinque-1952, Adhemar era o detentor do recorde mundial (16,01 metros) e favorito para a medalha de ouro. Não decepcionou desta vez e venceu batendo quatro vezes o recorde mundial que elevou para a marca de 16,22 metros.

Como presente pela conquista, o jornal A Gazeta Esportiva quis lhe presentear com uma casa. Adhemar recusou. Não poderia aceitar o presente, pois perderia a condição de amador e não poderia mais disputar Olimpíadas. Um ano depois Adhemar bateria novamente o recorde mundial com a marca de 16,56m.

Em Melbourne-1956 Adhemar conseguiu a façanha de tornar-se o único brasileiro bicampeão olímpico. Depois de um duelo com o islandês Vilhajálmur Einarsson, ele acabou prevalecendo com a marca de 16,36m.

Na Olimpíada de Roma-1960 tentaria façanha ainda maior: o tricampeonato. Entretanto não conseguiu saltar nada. Estava com tuberculose e não sabia. Adhemar faleceu em 2001 aos 73 anos vítima de parada cardíaca.

História do Atletismo no Brasil

Ingleses e alemães radicados no Brasil foram os pioneiros do esporte organizado no país, o atletismo foi praticado de forma empírica e descontínua, não obedecendo muito às normas traçadas na Inglaterra.

Esporte de pouca popularidade no país, o atletismo tem esbarrado em muitos obstáculos para que se possa ter, em curto prazo, uma equipe brasileira de relevo no plano internacional. Alguns desses obstáculos são a falta de campos e pistas adequados, em especial no interior; o pouco preparo especializado de técnicos e treinadores; o regime imposto ao atleta, em geral amador sem condições de se dedicar em tempo integral aos exercícios; a falta de orientação nas escolas e universidades, onde nascem os grandes campeões de outros países; o reduzido apoio financeiro dos órgãos oficiais; a cobertura relativamente fria que a imprensa da às competições amadoristas, que se concentram quase só no futebol, e a própria estrutura sócio-econômica do país, que impossibilita a formação de bons atletas e, em conseqüência disso, a falta de interesse do público pelo esporte. O primeiro órgão a controlar o atletismo internacional, foi o próprio Comitê Olímpico Internacional, que elaborou e supervisionou todas as provas, tanto atléticas como de outros esportes, por ocasião dos jogos olímpicos de 1986.

No Brasil, o atletismo é controlado pela Confederação Brasileira de Desportos (C.B.D, filiada à F.I.A A, Compete-lhe regulamentar o esporte no país e organizar as competições de caráter nacional, seja, o campeonato brasileiro, entre seleções estaduais, e o troféu Brasil, entre clubes. No âmbito regional, o atletismo brasileiro é dirigido por federações que organizam os seus próprios campeonatos.