**Atletismo: um esporte com muitas modalidades**

O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades classificadas em:

- Corridas: de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;

- Saltos: de altura, em distância e triplo;

- Lançamentos e Arremessos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

Há também as provas combinadas que unem duas ou mais modalidades sob um mesmo nome e que variam conforme o sexo. A prova feminina é o Heptatlo, que consiste em corrida de 100 metros com barreiras, salto em altura, corrida de 200 metros, salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros de corrida.

O Decathlon é uma prova masculina composta de: 100 metros de corrida, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros de corrida, corrida de 110 metros com barreiras, arremesso de disco, salto com vara, arremesso de dardo e é finalizado com 1500 metros de corrida.

A primeira imagem que vem à cabeça quando se fala em atletismo é a corrida. Historicamente, o ato de correr acompanha todo o processo de evolução humana: antes do desenvolvimento da criação de animais, os homens centravam-se na prática da caça e da coleta de alimentos para conseguir sobreviver. Há grandes indícios de que a caça, por necessitar da agilidade humana em pegar a presa, tenha sido em parte responsável pelo desenvolvimento da corrida. Essa ideia fornece certo fundamento para a afirmação bastante comum (mas que ainda ninguém conseguiu comprovar) de que o ótimo desenvolvimento de atletas quenianos em corridas de longas distâncias se deve à tradição de seu povo em caçadas. Algumas pessoas vão mais longe ao afirmar que até o tipo de corpo dos corredores quenianos é resultado das antigas atividades caçadoras, cujas habilidades teriam sido transmitidas geneticamente. Outra ligação da evolução humana com o atletismo são as provas de arremesso e de lançamentos: há um mito de que os homens arremessavam pedras e pontas afiadas para auxílio na caça.

Com algumas modalidades pouco praticadas na escola e outras bastante difundidas, o Atletismo carrega um estigma de que é uma prática voltada às camadas mais baixas da sociedade. Essa suposição se deve ao fato de que em algumas de suas modalidades, como a corrida, não seria necessária a aquisição de materiais caros para a prática. Mas sempre precisamos lembrar de que essa é uma mentira muito incentivada pela televisão: quantas vezes você não assistiu reportagens de pessoas que treinavam corrida descalças? E de que para treinar corrida depende apenas da força de vontade? Certamente muitas vezes, não é? É preciso lembrar que a prática da corrida sem um calçado apropriado pode trazer mais prejuízos ao praticante do que benefícios: Lesões nas articulações do joelho e do tornozelo são as mais comuns. Sem mencionar que o impacto que o corpo tem com o chão, sem amortecimento nenhum, apresenta problemas que passam pelo quadril e atingem também a coluna vertebral. Porém, o uso de um tênis que tenha um grau de amortecimento razoável, associado a roupas apropriadas como uma camiseta leve, bermuda de material flexível e meias, já permitem a prática de muitas modalidades do atletismo.