

O Salto com Vara

Pelo 1.º Tenente Milton Campelo Nogueira
Instrutor da E. E. F. E.

(Continuação do número anterior)

O estilo de "ação simples" está atualmente em completo desuso, porquanto o de "ação dupla", com suas enormes vantagens, tornou-se o estilo universal. E ainda mais, tornou-se o estilo único, o estilo padrão.

Os grandes mestres do atletismo mundial julgam — e com bastante razão — não poder existir, no salto com vara, outro capaz de substituí-lo.

Dêsse modo, a mais sensacional prova de campo consagrou-se com caráter duplamente interessante; pela movimentação espetacular e pela uniformidade de estilo dos maiores campeões.

Estilo estandardizado explora, de modo flagrante, o ponto de apoio que o atleta mantém no solo, por intermédio do aparelho de que se utiliza, modificando por completo a posição do corpo em relação à empunhadura das mãos, de modo que, quando se soltam, o centro de gravidade do saltador fica muito mais elevado que o comprimento da vara tomado.

Percebe-se logo que, para conseguir isto, o atleta deve ficar, antes de largar a vara, numa posição de apoio estendendo o invertido, isto é, de cabeça para baixo, em completa extensão.

Cumpra seja dito, antes de sabermos como essa ginástica é executada, alguma coisa que nos guie a uma conclusão, pois, o que nasceu da intuição e da prática cabe perfeitamente dentro de um raciocínio simples.

Ninguém deve ignorar que os saltos, de modo geral, comportam quatro fases distintas: *preparação, impulsão, elevação e queda*.

A *preparação* é um estado de completo abaixamento e grupamento do corpo — verdadeira posição de acocoramento — flexionando-se as pernas e o tronco, e pendendo os braços.

A *impulsão* nada mais é que a extensão brusca de todos os segmentos flexionados na preparação, combinada com a elevação, não menos violenta, dos braços.

A *elevação* (1) é o ramo ascendente da trajetória descrita pelo corpo quando os pés deixam o solo, e a *queda*, como a própria palavra indica, será caracterizada pelo retorno do saltador ao chão.

Plenamente convictos do que seja a preparação do salto, iremos verificar que ela só se torna bem perceptível nos saltos ditos sem impulso, ou melhor, sem corrida preliminar. Em todos os outros, ela é de difícil observação, frisando-se, porém, mais no salto em altura, porque aí predomina o deslocamento vertical. Nos demais, em que o deslocamento horizontal tem predominância, como nos saltos em distância e triplice-salto, a preparação quasi não é notada, devido à difficilíssima execução, em face da velocidade horizontal adquirida, constituindo-se, por si só, uma das maiores barreiras às *performances* dos novatos.

O salto com vara é um salto todo especial.

Não resulta da combinação de duas velocidades, uma horizontal, dada pela corrida, e outra vertical, dada pela

impulsão que sucede à preparação, mas sim pela transformação do impulso horizontal adquirido na corrida, em velocidade circular ascendente, provocada pela reação que a vara opõe ao movimento para a frente.

Si quiséssemos materializar êsse fato noutra mais comum aos nossos olhos, poderíamos compará-lo à primeira fase da transformação do vai-e-vem dos cilindros em movimento circular das motrizes, supondo-se a cabeça do pistão representando o corpo do atleta e o raio que nela termina, a vara de que se utiliza. O ponto em que a vara se apoia no solo, o picadeiro portanto, seria aquí figurado pelo eixo da motriz.

Assim, o período da preparação no salto com vara, si não chegar a ser nulo para os perfeitos estilistas, deve sê-lo para os principiantes, pois pouquíssimo lhes adiantará, em vista da grande dificuldade que há em obtê-la. O atleta, no momento cabível a êste movimento, deve preocupar-se com outros fatores muito mais importantes na ocasião, como sejam, a chegada com o bom pé, o lançamento da vara na caixa de apoio e o maior ângulo que ela deve fazer com o solo, como iremos mostrar.

Si a vara, ao encontrar a parede do picadeiro, estivesse no prolongamento, ou melhor, na direção da velocidade obtida pelo centro de gravidade do atleta, êle levaria um formidável tranco para trás e não se elevaria do chão.

E a razão reside em que todo o impulso obtido, transmitindo-se integralmente pelo eixo da vara, seria, do mesmo modo, integralmente neutralizado pela reação do solo através dela, cessando o movimento instantaneamente, com o duplo perigo da vara partir-se, ou o saltador magoar-se com o solavanco para trás.

Entretanto, tais fatos não se darão nos saltos atléticos, porque o picadeiro da vara encontra-se sempre ao nível do solo, e a sua condução nunca será feita numa altura maior.

O que acaba de ser exposto só se daria, si o lançamento da vara fosse feito sobre muro ou parede vertical. A descrição dêsse caso foi para fazer ressaltar que, quanto maior fôr a inclinação da vara com o solo, tanto menor será o choque recebido pelo atleta, e mais fácil se tornará a ordenação de movimentos para a subida.

Alfás, isto é claramente percebido pelos iniciantes quando procuram conduzir a vara na corrida, empunhando-a acima da cabeça, com os braços flexionados e a ponta abaixada.

Ainda há pouco, acabamos de comparar o mecanismo do salto com vara, com o da transformação do movimento de vai-e-vem dos pistões dos cilindros. Agora, com os mesmos dados, poderemos fazer novo paralelo.

Quando o raio da motriz, em que está ligado o pistão, fica no prolongamento dêste, todo o esforço dêle transmite-se diretamente, através do raio, sobre o eixo da motriz e não haverá movimento si um artifício não for empregado. Nas locomotivas, é a ação de dois pistões sobre dois raios que façam entre si um ângulo reto; nas oficinas, um volante ligado ao eixo da motriz, agindo sob a ação da força viva adquirida. Em qualquer dos dois casos, porém, o fim é sempre o mesmo: dar à impulsão do pistão uma certa inclinação inicial em relação ao raio a que está ligado.

(1) — Esta quarta fase devia ser consignada no período de suspensão do corpo no espaço; porém, eu preferi considerar a queda tendo início quando o saltador começa, depois de elevar-se, a se aproximar do solo.

No caso do saltador de vara, não podendo utilizar-se de quaisquer auxílios que não sejam os fornecidos pela vara, por contrários às regras, o atleta deverá ter sempre em mente o valiosíssimo recurso de sua maior inclinação com o solo.

Passemos agora a ver si há grandes proveitos em conduzir-se a vara acima da cabeça.

As únicas vantagens que este processo de condução oferece, fixam-se na maior certeza da vara entrar no picadeiro e de já ir formando com o solo um ângulo bastante próximo daquele que deve ser atingido na ocasião do salto. Tudo mais é desvantajoso, até mesmo prejudicial, principalmente para a corrida que, neste, como em distância e no tríplice-salto, é de máxima importância.

Empunhando-se a vara como um arpão — pois esse processo é em tudo semelhante — desloca-se para a frente o centro de gravidade do sistema vara-saltador, além de elevá-lo muito.

Assim, a corrida irá ficar enormemente prejudicada pela falta de equilíbrio dessa posição instável e pouco cômoda, obrigando o atleta a tomar uma atitude muito apurada, e até mesmo inclinada para trás, quando for de pouco peso, para poder sustentar, sem cair, o grande braço de alavanca que a ponta da vara forma.

O esforço considerável nos braços e a dificuldade de movimentos escapulares serão fatos consumados. E, no final da corrida, essa falta de equilíbrio ainda mais se evidenciará, quando o atleta, ao lançar a vara no picadeiro, tiver de concentrar todas as energias numa perfeita coordenação de gestos em procura de uma elevação correta.

Em face de tão grandes inconvenientes, o pequeno número de vantagens que tal modo de manutenção da vara apresenta, torna-se ainda mais insignificante, o que só

nos forçaria a aceitá-lo, si não houvesse outra forma capaz de substituí-lo, com mais economia para os músculos do saltador e permitindo-lhe maior independência de movimentos no momento crítico do salto.

Vamos, então, aprender a conduzir a vara, empunhando-a na altura da cintura abdominal, a melhor mão para trás, com o braço semi-extendido, o outro flexionado na frente do corpo, com o ante-braço colocado horizontalmente e a mão respectiva segurando a vara, que se manterá inclinada para a frente com a ponta elevada.

Este processo é de muito maior rendimento que o anterior.

Aquí, mantendo-se a vara como ficou dito, a vertical do centro de gravidade do sistema vara-saltador cai, com menos esforço para o atleta, dentro da base de sustentação dada pelos pés, e seu corpo não tem necessidade de inclinar-se para trás, porque os braços de alavanca, que a vara forma, podem sem dificuldade contrabalançar-se mediante uma inclinação maior ou menor, poupando energias para os braços do executante. A inclinação lateral, que ele teria forçosamente de fazer, é quasi nula, porquanto a vara está encostada ao corpo na curva da cintura abdominal. As espáduas, si bem que ainda bastante fixadas, têm, no entanto, muito mais mobilidade. E, por tudo isto, a corrida se fará com mais naturalidade, sem apreciável perda para o importantíssimo fator velocidade.

A única cousa que se poderia chamar de inconveniente, nessa atitude, seria a dificuldade que apresenta em acertar-se a vara na caixa de apoio, tendo em vista a grande altura em que sua ponta se mantém durante o tempo da corrida. Isto, porém, como veremos, não irá constituir obstáculo ao melhor aproveitamento do salto.

Si o acertar a vara no picadeiro é mais difícil do que em outro processo de condução, seu lançamento é mais natural, porque, estando o melhor braço para trás e chegando-se no fim da corrida com o pé do lado contrário, o mecanismo natural e sincrónico da passada tende, por si só, a jogar aquele braço para a frente, e, conseqüentemente, com ele, a vara. Para baixar a vara, o saltador não terá mais que afrouxar ou soltar a mão da frente: ela cairá pela ação do próprio peso, enquanto não se vem juntar à outra.

A grande dificuldade fica, assim, reduzida à chegada com o bom pé no ponto exato em que se devem realizar aqueles movimentos.

Para isto conseguir, o atleta tem o recurso de aferir, com o tempo e o treinamento, sua passada, de modo a chegar sempre em ótimas condições.

E, de fato, o estabelecimento das marcas e sua constante verificação serão sempre uma das grandes preocupações de um bom atleta.

(Continúa no próximo número)