

O Salto com Vara

pelo 1.º Ten. Milton Campelo Nogueira

INSTRUTOR DA E. E. F. E.

(Continuação do número 18)

Na vez passada fizemos uma rápida exposição das quatro fases características do salto e começamos a estudar, no salto com vara, a primeira, a da preparação, juntamente com a corrida que a precede.

braço deixa de cair naturalmente, vindo fazer uma adução, afim de que a vara não fuja do plano perpendicular ao sarrafo. Por outro lado, os músculos que flexionam os dedos, e, por consequência, fazem com

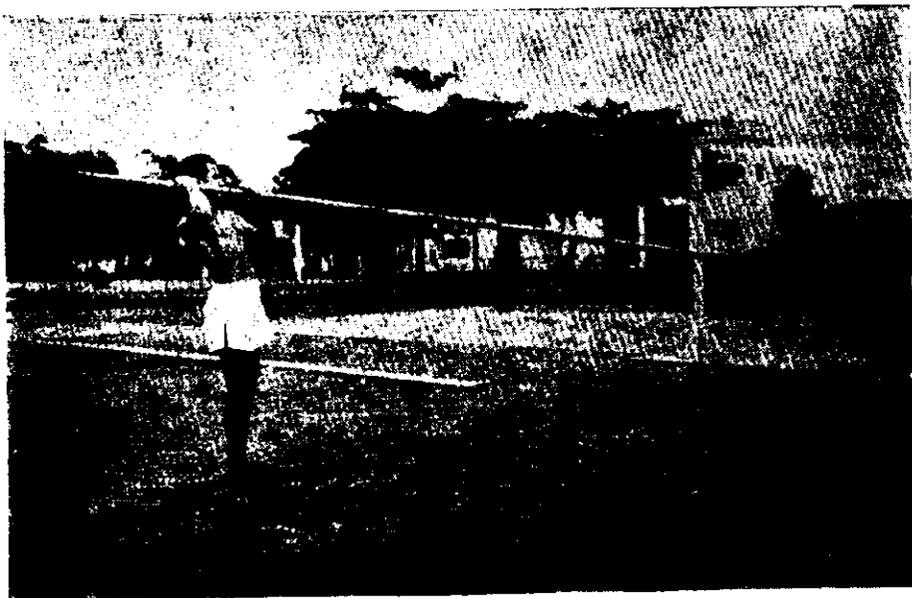
manter; não pode também ser muito pequena para não forçar o equilíbrio da vara com a diminuição da sua base de sustentação, ou, seja, para não sobrecarregar o esforço dos braços.

A CORRIDA

O atleta do salto com vara deve saber, antes de tudo, correr sem ela. E' mister, ademais, saiba correr economicamente, pois, no atletismo, mais que em qualquer outra função, o homem evitará toda despesa orgânica desnecessária para que tudo se traduza em efeito útil de uma só causa: a performance.

O atleta irá, então, pari-passu com o tico-tico do salto, aprendendo que se deve correr sempre em linha reta, em passadas regulares e uniformes, feitas nas pontas dos pés, a linha dos ombros o mais possível paralela ao sarrafo, para evitar as torções do tronco que o farão zigue-zaguear, a cabeça na posição normal, sem movimentos inúteis, a respiração presa para não relaxar as contrações musculares, enfim, tudo que possa concorrer para a obtenção de uma velocidade maior. Ser veloz no salto com vara é questão primordial: quanto maior velocidade, tanto maior comprimento na vara um saltador poderá tomar, e, tanto maior altura poderá vencer.

Mostrar-se-á, ao principiante, que a vara não deverá prejudicar a corrida, ou, em outras palavras, tornar o atleta menos veloz. Faremos, ao mesmo tempo, ver que, conquanto este principio se não cumpra cabalmente, primeiro porque o atleta conduzindo a vara tem os movimentos escapulares muito reduzidos, segundo porque a vara, por muito leve que seja, sempre tem peso apreciável, as velocidades obtidas com e sem vara são bastante próximas num bom saltador, para que possamos julgá-las praticamente iguais.



ESTE É UM MODO INCORRETO DE EMPUNHAR-SE A VARA MAS AINDA MUITO FREQUENTE NAS NOSSAS PISTAS. PARA MANTER O EQUILÍBRIO, O ATLETA É OBRIGADO A INCLINAR-SE ACENTUADAMENTE PARA TRÁS, POIS A VARA FORMA UM GRANDE BRAÇO DE ALAVANCA PARA A FRENTE. O TRONCO FICA COMPLETAMENTE TORÇIDO. O CENTRO DE GRAVIDADE DO SISTEMA VARA-SALTADOR ESTÁ MUITO ELEVADO E ASSIM A CORRIDA DE IMPULSO SERÁ ENORMEMENTE PREJUDICADA. NO NÚMERO PASSADO FALAMOS DAS DUAS ÚNICAS VANTAGENS QUE AQUI SE APRESENTAM.

Hoje, vamos completar as conclusões a que chegamos com algumas ilustrações, que, por motivo todo especial, deixaram de ser publicadas naquela ocasião. A imagem sendo grande auxiliar do raciocínio, dela não podemos prescindir. Depois, continuaremos no assunto.

que a vara fique presa na mão, quando esta está flexionada, têm menos força.

A separação das mãos não deve ser muito grande para que o tronco não seja obrigado a torcer-se, nem a vara a sair da direção a

EMPUNHADURA DA VARA

Assim como nos lançamentos o dardo deve manter-se sempre no eixo de progressão, a vara, durante toda a corrida que precede o salto, deve permanecer sempre no plano perpendicular ao sarrafo. O modo de empunhá-la é o que mostra a figura 2.

As mãos mantêm a vara de maneira que o esforço seja o mesmo em ambas. Assim, aumentam-se as condições de estabilidade no equilíbrio da corrida e facilitam-se os movimentos no momento crítico do salto, ocorrente, justo, quando ela termina. A melhor mão, contrária sempre ao pé de impulso, segura a vara atrás do corpo, braço semi-flexionado, unhas para baixo, polegar para fóra. Com o hábito, o atleta perderá a dificuldade inicial de manter o braço nessa posição, que, aliás, nada tem de forçada, porém sim, de inusitada ordinariamente. A outra mão, o ante-braço horizontalmente na frente do corpo, empolga a vara com as unhas também para baixo, o braço caído naturalmente ao lado e paralelamente ao corpo.

A mão de trás, dependendo do físico do atleta, ficará, ou não, dobrada no punho sobre o ante-braço, mediante uma extensão. A da frente, manter-se-á sempre no prolongamento do ante-braço; o punho nunca se deve dobrar, pois, encurtando-se o segmento ante-braço-mão, o cotovelo é obrigado a avançar para frente do corpo e o



MANEIRA CORRETA DE SEGURAR-SE A VARA E CORRER COM ELA. A FIGURA REPRESENTA O ATLETA NA POSIÇÃO DE PARTIDA PARA O IMPULSO. O COMPRIMENTO DA VARA TOMADO É O MESMO DA FIGURA ANTERIOR; CORRESPONDE A UM SALTO ACIMA DE 3.50 METROS. OBSERVE-SE A BOA POSIÇÃO DO SALTADOR E A COLOCAÇÃO DA LINHA DOS OMBROS. A VARA DEVE ESTAR BEM COLADA NA CURVA DA CINTURA ABDOMINAL, AFIM DE DIMINUIR A INCLINAÇÃO LATERAL QUE O ATLETA SERÁ OBRIGADO A FAZER CASO ELA ASSIM NÃO SE MANTIVER. A PONTA DA VARA ELEVAR-SE-Á OU ABAIXAR-SE-Á DE MODO QUE OS ESFORÇOS DOS BRAÇOS FIQUEM SENSIVELMENTE IGUAIS. NAS GRANDES ALTURAS, DEVE-SE USAR VARAS MAIORES PARA QUE SE POSSA MELHOR OBSERVAR ESTE PRINCIPIO.

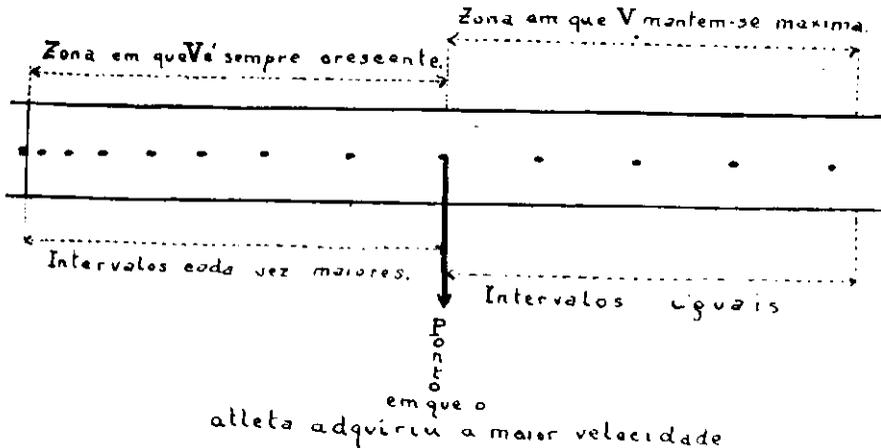
No começo, enquanto o atleta não adquire a independência necessária ao salto, deixa-se que corra à vontade para o sarrafo, ou, pelo menos, não se deve sobrecarregá-lo com preocupações que, no momento, só poderiam trazer prejuízo. Desde, porém, que o progresso se acentue, intensificam-se grandemente as exigências no modo de conduzir a vara, fazendo-lhe ver que a corrida de impulso deve ser rigorosamente treinada, certa, medida com extrema precisão, afim de que o atleta não se venha preocupar com a chegada, no ato próprio do salto. É preciso que esteja convenientemente mar-

PERCURSO

Uma vez que não ha limite para a extensão da corrida, cada saltador procurará escolher a distância que lhe seja mais favorável.

Qual será ela?

Muitos treinadores acham que 30 metros bastam, outros vão além e querem que o atleta corra 40 metros e, às vezes, mais. As opiniões variam de um para outro, bem como os argumentos que apresentam; cada um defende suas idéias, mas poucos têm, todavia, base sólida para sustentá-las.



ESTE GRAFICO DEMONSTRA CLARAMENTE COMO SE OBTÉM O PONTO EM QUE O ATLETA, PARTINDO COMO SE FOSSE FAZER UM SALTO, ADQUIRE A MAIOR VELOCIDADE, E, PORTANTO, A DISTÂNCIA d MENCIONADA NO TEXTO. QUANDO SE FIZER A EXPERIÊNCIA MAIS DE UMA VEZ COM O MESMO ATLETA, É MISTER OBSERVAR QUE ELE USE OS MESMOS SAPATOS E A PISTA APRESENTE AS MESMAS CONDIÇÕES DE DUREZA.

cada e constantemente verificada, pois, reafirmando, da corrida quasi exclusivamente depende o valor do salto.

Agora, nosso quasi saltador, tendo já, mais ou menos, compreendido o estilo, e sabendo executá-lo dentro das melhores possibilidades, vai encetar novos conhecimentos.

PARTIDA

A posição de partida é correta, bastante estável, elegante, sem ser afetada. Os pés, com abertura natural (cerca de 30°), ficam unidos pelos calcanhares, ou ligeiramente afastados. A respiração faz-se normalmente, ventilando-se os pulmões e colhendo-se no oxigênio do ar a energia necessária à pausa respiratória que se vai seguir. Iniciando a corrida, o atleta faz uma semi-inspiração, bloqueia a caixa torácica, e parte elasticamente com o pé que deve dar o impulso. Daí em diante, não deve continuar



a respirar, porque a duração do salto, suficientemente curta, permite manter a apnéia e, também, porque o fenômeno da respiração atua sobre uma série de músculos, que não tendo ação direta no ato respiratório, têm entretanto, importante missão a cumprir na corrida e no salto que seriam grandemente perturbados. Gradativamente, acelera a passada, e, à medida que vai ganhando velocidade, impede que a vara se desloque do plano em que deve ser mantida.

Esta corrida não exige, como as de velocidade de 100 ou 200 metros, violência na partida, porquanto sua finalidade não é chegar em menor tempo e sim, com maior velocidade.

Esclarecendo os leitores, diremos que a distância a percorrer é uma para cada saltador. Cabe ao treinador saber determiná-la.

Qual a condição primordial do problema?—Não é a do atleta iniciar o salto animado da maior velocidade horizontal?

—É. Portanto, para que mandarmos um atleta correr 40 metros, si com 30 obtém a velocidade máxima, obrigando-o a um desperdício de energia equivalente a 10 metros de corrida?

Por que mandarmos um atleta correr 30, quando êle só desenvolve toda velocidade aos 40, diminuindo-lhe assim as probabilidades de êxito?

A simples diferença de alguns quilos entre dois corredores faz que percorram distâncias desiguais para obterem a mesma velocidade. É o princípio da inércia que rege: quanto maior a massa, maior a dificuldade de movimentá-la, ou detê-la.

Para achar-se a distância típica de cada saltador, principia-se por preparar a pista para que não apresente nenhuma es-

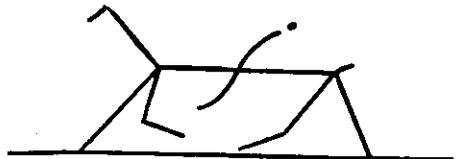
cavação de pregos dos sapatos. Aquece-se o atleta com alguns flexionamentos: uma pequena corrida em passo ginástico e alguns exercícios educativos. Traça-se uma transversal na pista de 100 metros, atrás da qual e o mais próximo dela se o coloca. Em seguida, manda-se que corra, procurando dar toda velocidade, e como se fosse para saltar, até nova ordem. Esta será dada quando o atleta tiver corrido 60 metros, ou quando seu deslocamento fique patentemente uniforme. Empunhando a vara, o atleta correrá a distância que separa as duas linhas, como nos 100 metros rasos, apenas com a diferença da partida em pé, como descrevemos, e da condução da vara de acôrdo com as normas do salto.

Feito isso, o treinador, com a fita métrica, observa os intervalos das pegas do atleta a partir da primeira linha. Quando os intervalos das pegas começarem a ser iguais e assim se mantiverem, é sinal que desde aí a velocidade maior foi obtida.

O treinador não tem mais que medir o afastamento deste ponto, (1) à linha de partida, para saber a distância em que o atleta atingiu a maior velocidade. Repete-se a prova mais algumas vezes, nos dias que se seguirão, afim de ficar perfeitamente controlada.

Caso os resultados posteriores estejam muito em desacôrdo, é melhor voltar o treinador a ensinar ao candidato os princípios de corrida. Si porém, forem mais ou menos aproximados, tomará a média aritmética para a distância procurada. Mesmo assim ainda não está terminada a tarefa.

Si, levarmos o atleta para a pista de saltos e o fizermos saltar, correndo apenas esta distância, vai acontecer que não chegará a desenvolver a mesma velocidade, pela simples razão de que nas últimas passadas, isto é, nas que precedem a impulsão, o comprimento dos lances são sempre menores, devido à concentração muscular do atleta para o esforço supremo do salto; quando muito saltará com a velocidade que tinha



quando começou a concentrar-se, e que é, evidentemente, menor do que a que realmente poderá desenvolver, pois, para isto, ainda lhe faltaram algumas passadas.

São então estas, correspondentes à preparação do salto, que devemos acrescentar à distância obtida na pista, afim de que o atleta, economizando energia na corrida, salte nas melhores condições. Em geral, costumam corresponder às três últimas, mas há saltadores que requerem mais.

Para evitarmos falta, nem virmos a desperdiçar, convém tomarmos a extensão correspondente ao comprimento de cinco passadas (medidas à trena), para solução final do problema.

Chamando " d " a distância necessária ao atleta para atingir a maior velocidade, " p " o comprimento da passada depois que se tornou constante, teremos " D ", isto é, a distância de impulso, expressa pela seguinte formula: $D = d + 5p$.

Na maioria dos saltadores, " D " varia sempre entre 30 e 40 metros, mas tanto não quer dizer, tais distâncias devam ser inculcadas a torto e a direito. Isto só o fazem treinadores, ou, si quizermos pedantear, "entraîneurs", que não passam de meros farçantes, nada entendendo de atletismo, e que procuram apenas meio fácil de ganhar dinheiro iludindo a boa fé alheia.

(Continua)

(1)—Falando mais apropriadamente, diríamos zona ao invés de ponto. A palavra ponto significa, aqui, justamente o ponto médio dessa zona.