

SALTO COM VARA

A PASSAGEM DO SARRAFO - A PASSAGEM NORMAL

Ao terminar a reversão, o saltador fica com a frente do corpo voltada para o sarrafo, a cabeça para baixo e acima das mãos que estão unidas uma de encontro à outra, os braços flexionados com os cotovelos praticamente na mesma altura, as pernas bastante altas, a de elevação mais elevada do que a de impulsão, os quadris na altura do sarrafo ou ligeiramente mais baixos. O corpo

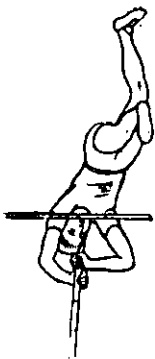


FIG. 1 — Transposição normal—O atleta terminou a reversão e está em ótimas condições para executar o empurrão dos braços que jogará o corpo mais para cima. As mãos estando unidas, permitem aproveitar o estírcio dos dois braços.

Notem-se os cotovelos praticamente no mesmo nível, a abertura das pernas em V, com a de elevação mais alta do que a de impulsão, e a colocação dos quadris numa altura muito superior à das mãos, permitindo uma passagem folgada pelo sarrafo.

do atleta fica quasi na vertical e semi-atravesado no sarrafo. Por sua vez, a vara tem quasi chegado à vertical.

Aproveitando o restante do impulso do volteio, que continua a deslocar a vara na direção do sarrafo, o atleta dá a última impulsão, empurrando violenta e completamente os braços de encontro à vara.

Esta é a segunda ação que dá o nome ao estilo, prolongando a ação da impulsão das pernas dadas no solo.

Pelo 1.º Tenente

Milton Campelo Nogueira

Instrutor da E. E. F. E.

Para que esse novo recurso seja de fato utilitário a um maior ganho de altura, é imprescindível—e lógico—que êle impulse o corpo para cima. Mas isso não se dará, si o corpo não estiver com as pernas em grande altura em relação aos braços, ou si as mãos não estiverem bem próximas uma da outra.

No primeiro caso, quando a impulsão dos braços for feita, o atleta apenas será lançado para frente, sem maior vantagem do que cair mais próximo da borda posterior da caixa de quedas, ganhando em distância o que perde em altura. No segundo, ou solta a vara prematuramente, ou vê-se obrigado a afastar os suportes, pois, de qualquer modo, as pernas não poderão ganhar altura, si as mãos estiverem separadas.

Si a ação dos braços for bem executada, isto é, si for feita com as pernas bastante elevadas e com forte empurrão, o atleta poderá transpor um sarrafo numa altura superior à em que estava a cintura abdominal, quando as mãos ainda estavam segurando a vara.

Por isso, as mãos só a devem largar, quando a extensão dos braços ficar terminada. Logo após, as pernas se deixam cair na direção da caixa de quedas, enquanto o atleta, com os braços estendidos acima da cabeça, inicia uma extensão completa do corpo para livrar a parte superior do tórax, os braços e a cabeça, de tocarem o sarrafo. Du-

rante todo o tempo de transposição, esta é feita de face, aproveitando as flexões naturais do corpo para frente. A passagem das pernas separadas em V, com ou sem os joelhos dobrados, é preferível à passagem de pernas unidas ou pés juntos, porque o saltador fica com inteira liberdade para uma qualquer ação eventual, capaz de corrigir uma fraqueza no estilo.

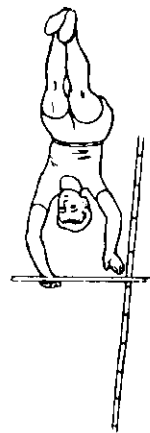
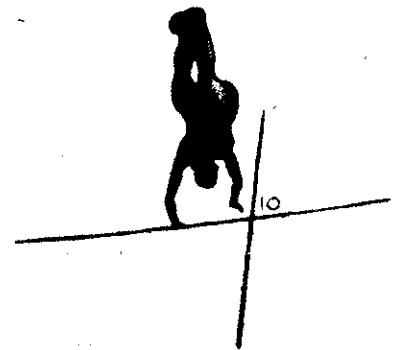


FIG. 2 — Transposição normal. O empurrão dos braços foi dado e o atleta largou a vara, ganhando mais altura. O corpo acentua a dobra dos quadris com a caída das pernas, enquanto os braços permanecem em extensão, até o sarrafo ficar inteiramente desimpedido.

Depois que as pernas estiverem suficientemente baixas para darem o apoio ao tronco, o atleta estender-se-á por completo, já em franco regresso ao solo.

O CANIVETE E O ARCO

Estas duas formas de transpor o sarrafo são também conhecidas pelas expressões inglesas "jack-knife finish" e "arch finish".

Ambas não devem constituir forma habitual de saltar, pois a transposição normal, além de ser de mais fácil execução, permite melhores performances, aproveitando melhor o empurrão dos braços na segunda ação do salto. Entretanto, todo atleta do



FIG. 3—A gravura mostra uma perfeita largada, depois do empurrão final dos braços na transposição normal. Nota-se perfeitamente que o tronco do atleta foi jogado com violência para cima, tendo sido aproveitada toda a força dos braços.

salto com vara deve conhecê-las e saber executá-las, toda vez que as contingências impedirem a boa execução da transposição normal, afim de não ver fracassada uma das três tentativas a que tem direito em cada altura.

Olhados sob êsse aspecto, o canivete e o arco constituem dois poderosos recursos de que a inteligência do saltador deve saber lançar mão, para os momentos críticos, em que o salto parece estar perdido.

O CANIVETE

O nome dêste estilo surgiu da atitude que o atleta mantém quando está sôbre o sarrafo.

De fato, o saltador que o usa faz lembrar pela forma (si bem que grosseira) um canivete semi-aberto em que o tronco representa o punho, as pernas a lâmina e os quadrís a charneira.

Depois do empurrão dos braços na vara, o canivete está aberto: os pés atingem seu mais alto ponto, conforme vimos, e o corpo, com as pernas e o tronco no mesmo prolongamento, fica semi-cruzando o sarrafo em apôio estendido na extremidade da vara. A linha formada pelo corpo mantém com o solo um ângulo que varia com as circunstâncias de cada salto, de modo que o atleta pode ficar de uma posição quasi perpendicular a uma outra quasi paralela ao solo.

Depois o canivete se fecha: sem largar a vara, o atleta deixa cair as

pernas, dobrando-se nos quadrís e arredondando o tronco, de forma que

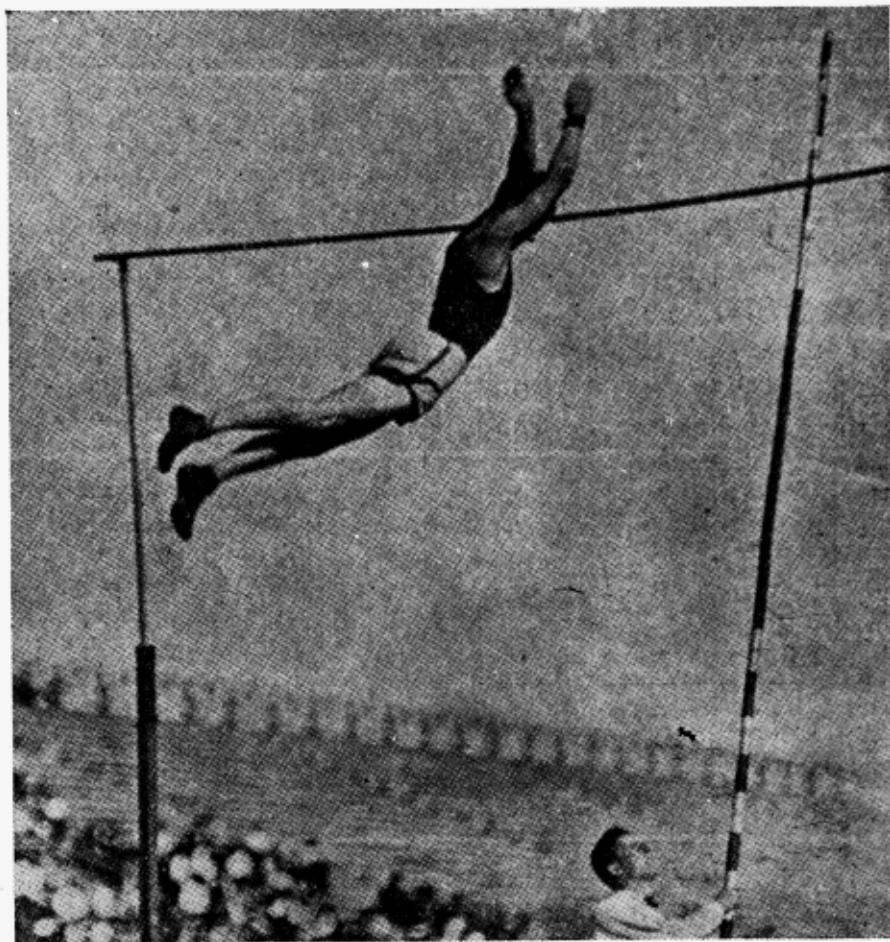


FIG. 4—Transposição normal—Retôrno ao solo—O atleta permanece com os braços elevados e o corpo inteiramente estendido e voltado para a pista, até o completo desimpedimento do sarrafo. A descida, e consequentemente a queda, é feita em perfeito equilíbrio, sem qualquer temor de acidente.

o sarrafo é envolvido pela posição côncava do ventre. Logo, porém, que os pés fiquem mais baixos do que as mãos, o saltador larga a vara, atirando o punho do canivete para cima, afim de livrá-lo de tocar o sarrafo. A lâmina abre-se novamente, porque o corpo toma uma posição estendida de retôrno ao solo.

Neste estilo, o saltador, para garantir a posição das pernas bem para baixo—o que facilita a passagem do tronco, uma vez que o impulso do volteio está quasi exgotado—retarda o mais possível o largar a vara, e, geralmente, solta primeiro a mão de baixo, prolongando o tempo da largada com uma só mão.

Isto é uma tendência natural: desde que o canivete esteja fechado com as pernas bem na direção da caixa de queda, a linha dos ombros ficará, em consequência, perpendicular à vara.

Esta perpendicularidade, porém, é incompatível com as empunhaduras das mãos em lugares diferentes na vara, mesmo quando êsses lugares sejam tão próximos que elas fiquem encostadas uma na outra.

Si o atleta persistir em manter as duas agarradas na vara, com a linha dos ombros perpendicular a essa, sempre o braço de cima terá que ficar mais flexionado que o de baixo,



FIG. 5—Transposição normal—A figura mostra o atleta com pouca elevação das pernas e sem ter feito a completa reversão do corpo. As mãos estão separadas, o que é prejudicial. A posição do saltador faz-nos ver que o empurrão final dos braços não dará ganho de altura; apenas jogará o atleta mais para o fundo da caixa de quedas.

tanto mais, quanto maior for o afastamento entre elas.

A extensão completa do braço de cima favorecerá a elevação do tronco mas se torna preciso soltar a mão



FIG. 6—A maior elevação das pernas é sempre fator de grande importância, pois, si o balanço, o puxão dos braços no volteio, não puderem ser corretamente executados; si a má colocação dos suportes ou outra qualquer eventualidade puder prejudicar o êxito do salto, o atleta terá possibilidade de recorrer às formas finais do arco ou do canivete.

A gravura apresenta a execução do empurrão final (push-away) em perfeito estilo.

de baixo; caso contrário, haverá uma torção do tronco e o canivete ficará inclinado para o lado, sem qualquer vantagem e ainda prejudicando o equilíbrio do salto.

Nestas condições, o atleta, às vezes concientemente, outras por mera intuição, prolonga com uma só mão (a de cima) o tempo da largada da vara, residindo aí a razão por que o canivete não deve constituir uma forma habitual, e sim um recurso para quando, no volteio, o saltador não puder executar com o maior proveito o puxão dos braços que faz subirem mais os quadrís e que aproxima da vara a parte superior do tronco, preparando a reversão que se vai seguir. Quando tal fraqueza no estilo normal acontecer, forçosamente a tesoura—e em consequência desta, a própria reversão—se fará com menor violência e o atleta terá perda de tempo para o empurrão dos braços que joga o corpo para uma altura maior, já no ato da transposição.

Para aproveitar o salto, não derubando o sarrafo, procurará, então, tirar partido do canivete, sendo que os tipos altos e flexíveis têm mais facilidade de executá-lo.

Os baixos e reforçados, deverão preferir o arco.

O ARCO

O arco é um outro recurso de inestimável valor, quando aplicado no momento oportuno em que o saltador vê falhadas as suas possibilidades de êxito durante um salto no estilo normal.

Essa oportunidade se apresenta principalmente quando o corpo do atleta vai bater de encontro ao sarrafo, quer em virtude de empunhadura baixa, quer em face de uma elevação insuficiente das pernas. O

seu mecanismo, que exige certa familiaridade com o salto, faz subir a parte central do corpo, e remediar a má execução do estilo.

O aspecto que o saltador toma é um tanto parecido com a atitude do canivete, e o atleta pode mesmo, com certa facilidade, transformar o arco neste último.

Entretanto, os dois estilos têm raízes diferentes.

O arco, ao contrário do canivete, não retarda a largada da vara. Logo que a dobra do corpo se faz, a vara é posta em liberdade e, com raras exceções, quando as pernas já têm tomada a direção oblíqua para baixo. O canivete fica sempre incompleto, ou melhor, sempre muito aberto para ser tomado como este estilo.

Desde, porém, que as pernas pendam mais, e a largada se demore a fazer, o arco deixa de existir.

Em certas ocasiões, quando os suportes do sarrafo estão muito para



FIG. 7—O canivete—O atleta continua segurando a vara, mesmo depois do completo empurrão dos braços, deixa cair as pernas, dobrando-se nos quadrís. A vara está acentuadamente na posição vertical e o seu deslocamento é muito lento até o final da transposição.

dentro da pista, o estilo normal não poderá ser executado, e, infalivelmente, no final do volteio, o atleta será jogado sobre ele, antes mesmo

da completa extensão dos braços no empurrão da vara.

Em situações como esta, o arco se torna um ótimo elemento para salvar o salto, e deve ser feito antes da passagem do corpo sobre o sarrafo. Assim, puxará o meio do corpo para fora do obstáculo e neutralizará, pelo desequilíbrio resultante, o resto do balanço do volteio, que é, no momento, o fator a temer.

Convém repetir que a aplicação do arco ou do canivete deve ser considerada de recurso, e não com o caráter habitual. Si o atleta teve de utilizá-los, deve em seguida pesquisar a causa e combatê-la.

Tendo liberdade de afastar os suportes num raio de 0m,60 em qualquer direção, precisa saber jogar com eles de modo a ser favorecido e não pôr-se em dificuldades. Para não cometer erros, que reputamos grosseiros, convém guardar na memória

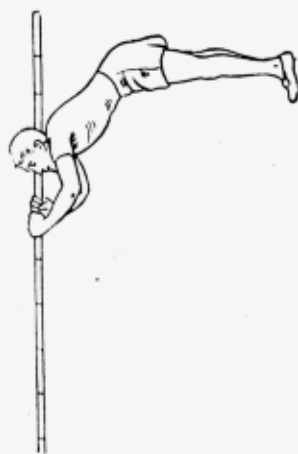
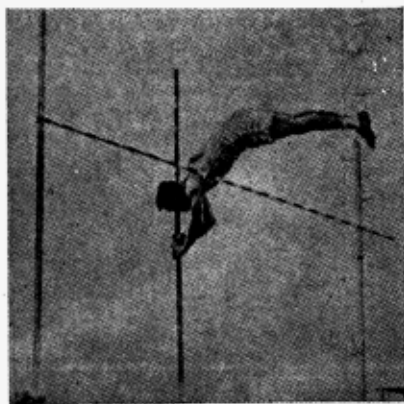


FIG. 8 — O canivete — Para que o canivete fique perfeitamente caracterizado, é preciso que as pernas, representando a lâmina, caiam bastante e fiquem abaixo da empunhadura na vara. O sarrafo será envolvido pelo corpo.

éste princípio: adaptar os suportes ao estilo e não o estilo aos suportes. Para isto, é que há a regra dos 0m,60.

A QUEDA

A descida, denominação que damos ao ramo descendente da fase de suspensão, para efeito de explanação, não é fator de maior importân-

cia no salto, quando se tem uma caixa de quedas cheia de uma mistura fofo e elástica, pois, ainda que possa acarretar um contacto perigoso com o solo, êste será amorte-

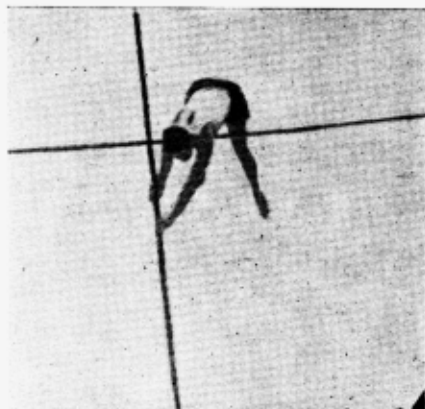


FIG. 9 — O canivete — No final do canivete, a concavidade formada pela dobra do corpo envolve completamente o sarrafo. Os pés já estão mais baixos do que as mãos e a vara tem chegado à vertical. O atleta solta a vara, extendendo o tronco, apoiando-se em parte no pé das pernas.

cido, sem qualquer prejuízo para o atleta, tal como no jogo denominado passeio aéreo. Também é mais fácil encher-se um local de serragem e até mesmo de lâminas de cortiça, do que fazer-se a progressão de alguns centímetros em altura sem derrubar o sarrafo. Para êste último ponto, é que devem estar orientados todos os esforços do atleta.

Mas como as cousas mais seguras são também as que nos causam maiores surpresas, é conveniente que a descida seja equilibrada, afim de que o contacto com o solo se faça em boas condições, mesmo num piso relativamente duro, e que o atleta saiba defender-se, quando a má posição não puder ser evitada.

Conseqüentemente, o atleta deve exercitar-se em quedas variadas, podendo para isso tirar grande proveito da acrobacia li-

geira de colchão. Uma boa queda depende em grande parte do largar a vara.

A largada, no momento certo, torna o salto fácil e bonito:

O saltador cai equilibradamente próximo à caixa de apóio, numa descida regular, como si estivesse reali-

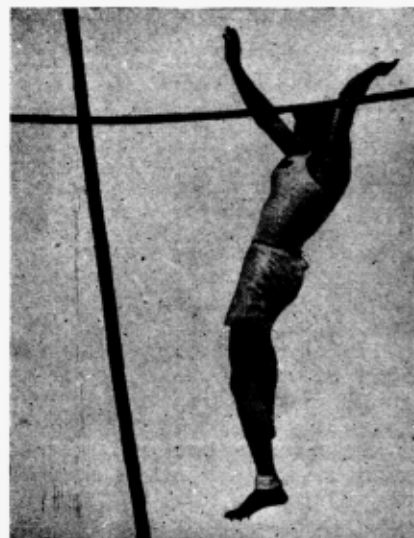


FIG. 10 — O canivete — A descida é feita geralmente desequilibrada e a queda se dá muito próxima do picadeiro da vara. É preciso que o atleta saiba defender-se na queda e que o piso seja bem macio.

zando apenas um salto em profundidade; o choque da queda pode ser facilmente amortecido pelas flexões resistentes e consecutivas dos pés,

das pernas e do tronco, auxiliados pelo apoio dos braços no solo, sem que haja perigo das tão frequentes entorses do tornozelo e do joelho,



FIG. 11 — O arco — Desde que a largada se faça antes dos pés estarem mais baixos do que as mãos, trata-se de arco e não de canivete. No arco, a largada é também retardada, mas quase sempre é feita logo depois de iniciada a dobra do corpo. A vara nem sempre chega à vertical.

ou das cambalhotas e reviravoltas provenientes das descidas em más condições de equilíbrio; o afastamento do ponto de queda, que nunca é menor do que 1m,50 do picadeiro da vara, variará, naturalmente, com a velocidade, com a altura do sarrafo,

com a elevação dos pés no momento da elevação, com a violência do volteio e finalmente com a força do empurrão na vara; por sua vez, a vara volta pelo mesmo caminho por onde chegou até a vertical, sem probabilidades de vir para os lados ou para frente e derrubar o sarrafo quando o salto será vencido.

Já a descida do canivete é sempre deselegante, em virtude do desequilíbrio produzido pela própria posição

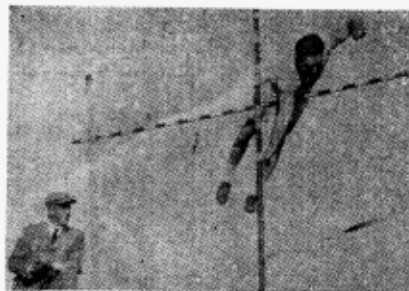


FIG. 12 — Tanto o canivete, quanto o arco, têm tendências a deixar a mão de cima por más tempo na vara. Esta tendência é tanto maior, quanto maior for a separação das mãos na vara. Não há mesmo inconveniente nisso. A gravura apresenta um caso de canivete com uma só mão.

do corpo, no instante em que a vara é solta. A queda se faz muito próxima do picadeiro da vara, obrigando quase sempre o atleta a camba-

lhotear para a trás, para amortecimento do choque, pois as flexões resistentes dos pés das pernas e do tronco não podem ser utilizadas com

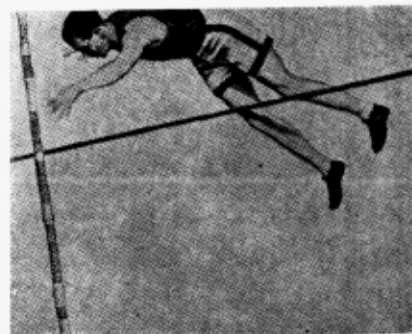


FIG. 13 — Certas passagens do sarrafo não ficam muito bem definidas neste ou naquele estilo. O atleta desta figura está, por exemplo, executando um semi-canivete, pois que os pés estão quase na mesma altura das mãos e a dobra do corpo não está pronunciada. Note-se que a largada não foi simultânea.

proveito, em vista da inclinação para trás com que o atleta geralmente chega. A tendência, nesse caso, seria cair sentado e a cambalhota é a solução adequada.

A descida do arco é o meio termo entre as já descritas, por ser o estilo uma forma de execução mais ou menos intermediária entre o normal e o canivete.