

# SALTO COM VARA

1.º Ten. RUY PINTO DUARTE  
Inst. da E. E. F. E.

## PLANO DE TREINAMENTO

O plano abaixo descrito deverá ser executado, 2, 3, 4, etc., semanas antes e durante a temporada da competição.

### ANTES DA TEMPORADA

**Segunda-feira** — 1) — Começar o treino com saltitamentos variados e correr 50 metros com velocidade moderada; executar 2 vezes.

Fazer 3 minutos de exercício educativos, como: saltar no mesmo lugar, com elevação simultânea dos joelhos.

2) — Correr na pista de salto, 6 ou 7 vezes, com a vara, procurando reajustar as marcas.

3) — Fazer 4 ou 5 saltos com o sarrafo em uma altura relativamente baixa, preocupando-se com o estilo, acentuando o volteio e a puchada na vara.

4) — Praticar o arremessar de vara na caixa e o fazer a subida, sem sarrafo.

5) — Correr 2 vezes, 40 metros com velocidade, após 5 minutos de descanso.

6) — Terminar o trabalho deste dia correndo 300 metros em andadura lenta.

**Terça-feira** — 1) — Iniciar o treino com saltitamentos variados e correr 50 metros com velocidade. Fazer 4 ou 5 minutos com auxílio de uma corda pendurada, o educativo do volteio.

2) — Deitado no chão sobre o lado esquerdo (ou direito) apoiado sobre as mãos e com a perna de impulsão por baixo esticada para frente e a perna de elevação levantada e esticada, executar, com a perna de impulsão, o educativo da tesoura, 5 ou 6 vezes; fazer esse educativo com uma energia tal que resulte a torção de todo o corpo.

3) — Na marca de partida para o salto, fazer, 3 ou 4 corridas com a vara, empregando 9/10 de sua velocidade.

4) — Correr na pista de salto, com a vara, 4 ou 5 vezes, para reajustar as marcas.

5) — Terminar o treino com uma corrida de 250 m. em andadura moderada.

**Quarta-feira** — 1) — Correr de 150 a 200 m. intercalando a elevação dos joelhos.

2) — Executar 3 minutos de ginástica com exercícios para fazer fortalecer os músculos abdominais. Como exemplo podemos dar o seguinte exercício: deitados de costas, elevar as pernas e tocar com os pés o solo a cima da cabeça.

3) — Fazer 3 ou 4 ensaios de reajustamento das marcas.

4) — Se as marcas estão certas, fazer 6 saltos preocupando-se com o transportar da vara e com a regulação da aceleração conforme a necessidade individual.

5) — Terminar, correndo 2 vezes 100 m, cada uma, em andadura lenta.

**Quinta-feira** — 1) — Iniciar o treino correndo 150 metros em andadura acelerada e depois saltar sem impulso numa distância de 3 metros.

2) — Fazer 3 minutos de exercícios, tais como: pendurado, balançar-se na barra e dar alguns mergulhos na paralela.

3) — Ir para os blocos de saídas e fazer algumas. Fazer 2 ou 3 saídas com tiros de 50 metros com toda força para desenvolver velocidade e exercitar as pernas.

4) — Executar 4 ou 5 saltos acentuando o estilo. Saltar

3 vezes com o sarrafo a 5 centímetros além da sua melhor performance. Esforçar-se por melhorar o estilo e o sistema nervoso.

5) — Terminar o treino correndo 200 metros em andadura moderada.

**Sexta-feira** — 1) — Fazer um treino leve para execução de um trabalho forte no dia seguinte.

2) — Fazer 5 ou 10 minutos de ginástica de flexionamentos, como virar cambalhotas, andar nas mãos, saltitamentos e brincar nas argolas.

3) — Correr 400 metros com andadura moderada.

**Sábado** — 1) — Aquecer-se, correndo 200 metros lentamente.

2) — Fazer 3 minutos de saltitamentos variados, pulando corda.

3) — Verificar as marcas, correndo 2 ou 3 vezes.

4) — Saltar oito vezes suspendendo a altura em cada salto. Acentuar a máxima velocidade na impulsão, a perfeição nos movimentos em colocar a vara na caixa e a rápida mudança da mão.

5) — Fazer 2 tentativas com uma altura de 5 centímetros mais alta do que a sua melhor performance.

6) — Terminar o treino correndo 350 metros em andadura moderada.

### DURANTE A TEMPORADA

**Segunda-feira** — 1) — Correr 150 metros e fazer 3 minutos de exercícios de braços incluindo paradas, andar com as mãos e fazer o educativo da defesa dos braços ao passar o sarrafo, isto é, estando em parada, jogar as pernas para baixo e os braços para cima com energia.

2) — Fazer 2 ou 3 corridas conduzindo a vara, na pista de salto, procurando reajustar as marcas.

3) — Executar 7 ou 8 saltos, em altura, de preferência no estilo tesoura, se souber.

4) — Fazer 10 minutos de ginástica de flexionamentos, incluindo subidas na corda e exercícios na barra.

5) — Completar o trabalho correndo 400 metros com um passo lento.

**Terça-feira** — 1) — Aquecer-se, correndo 150 metros em andadura acelerada e andar durante um minuto.

2) — Executar durante 3 minutos, exercícios apropriados para desenvolver os braços, os ombros e a cintura, tais como: levantar um peso de 20 a 25 quilos.

3) — Fazer saídas com velocidade até 35 metros.

4) — Correr 3 vezes, conduzindo a vara, para reajustar as marcas.

5) — Variar o plano de trabalho executando algumas séries de outros exercícios, tais como: saltar em altura, saltar em distância, arremessar o dardo etc. porém, consultar o instrutor antes de praticar outros exercícios.

6) — Terminar o trabalho com uma corrida leve em distância grande (1.000 m.), seguida por um banho de esponja e massagem.

**Quarta-feira** — 1) — Aquecer-se como se fosse competir.

2) — Executar algumas vezes o arremesso da vara na caixa (picadeiro).

3) — Correr 3 vezes, com a vara, para reajustar as marcas.

4) — Fazer 3 saltos a vontade.

5) — Executar uma série de saltos como em competição, porém, sem exceder de 7 vezes.

6) — Fazer 2 saltos com o sarrafo numa altura de 3 centímetros mais alto do que o seu melhor resultado alcançado. A utilidade destes saltos é para fortalecer o moral do concorrente.

7) — Executar alguns exercícios de ginástica, tais como: saltos mortais, cambalhotas e balanceamentos na barra horizontal, durante cinco minutos.

8) — Completar o trabalho, com uma corrida de 300 metros em andadura moderada.

**Quinta-feira** — 1) — Este é um dia mais fraco e o treino fica a escolha do saltador.

2) — Ficar de 10 a 15 minutos exposto ao sol, se o tempo permitir.

3) — Iniciar o treino fazendo saltitamentos durante 2 minutos.

4) — Reservar 5 minutos para uma atividade ligeira qualquer, como distração. Como exemplo damos: um pouco de medicinebol, um voleibol ou um jogo qualquer.

5) — É aconselhado que o trabalho desse dia, termine com um passeio grande.

**Sexta-feira** — É de boa técnica não praticar nenhum trabalho nesse dia.

1) — Inspeccionar a roupa com que vai competir e certificar-se de que seu material pessoal está pronto para a competição.

2) — Apenas uma ginástica leve.

3) — Tomar um banho com esponja e uma massagem.

**Sábado** — Este é o dia da competição. O aquecimento é o principal preparo na competição. Supondo que o salto com vara é a 1.<sup>a</sup> prova do programa, sugere-se o seguinte procedimento:

1) — Correr 200 metros lentos e andar 100 metros.

2) — Executar ginástica de flexionamentos durante 4 ou 5 minutos.

3) — Correr umas 3 ou 4 vezes com a vara para reajustar as marcas.

4) — Executar 1 ou 2 saltos com o sarrafo a uma altura moderada.

Se o aquecimento ainda é insuficiente, fazer uma nova série de saltos.

5) — Competição — Concentrar-se em cada salto e em cada altura para que se torne uma realidade.

(Traduzido do Track and Field Athletics)