

HAROLD M. OSBORNE

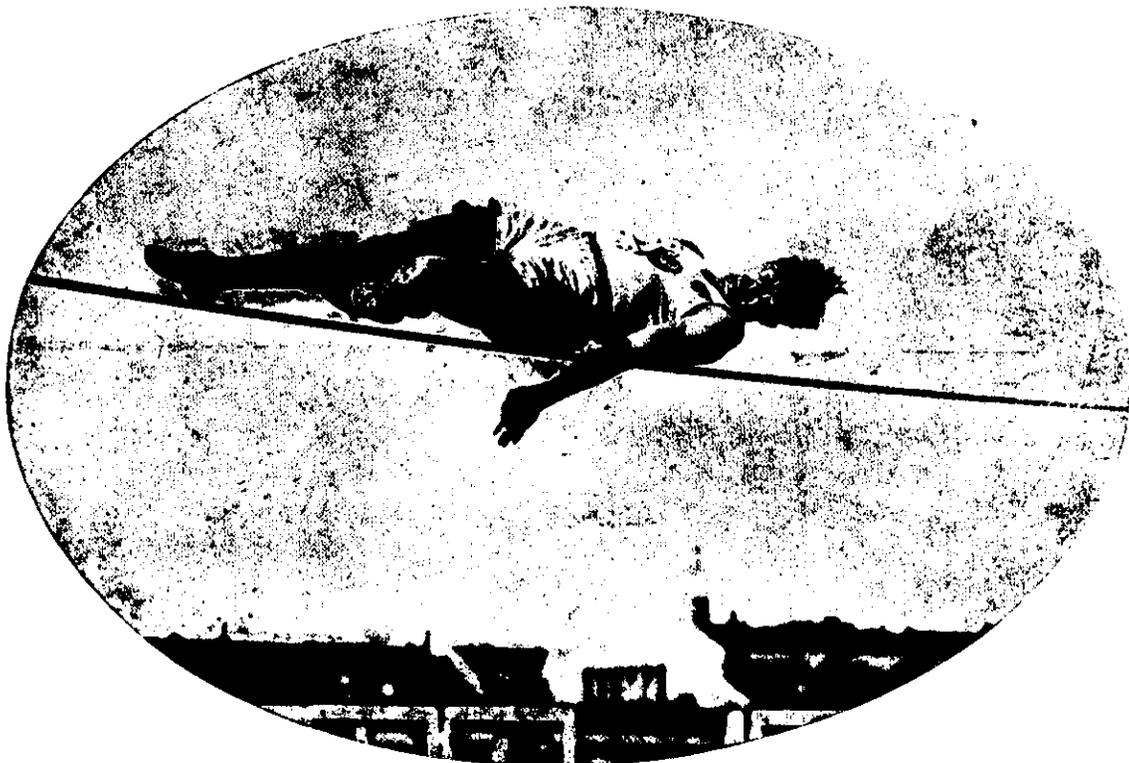
Recordista mundial de salto em altura

Harold M. Osborne iniciou sua carreira desportiva praticando a corrida, tendo-se especializado nas corridas de uma milha. Mais tarde, abraçou também o salto em extensão e o lançamento de disco. Posteriormente, quando já aluno de escola superior, foi que Osborne sentiu suas possibilidades para salto em altura. Começou saltando com o estilo "tesoura simples", chegando a obter resultados apreciáveis. Em 1912, tentando imitar o estilo de Alma Richard, o melhor saltador da época, fracassou de tal maneira, que quase o levou a desanimar.

Da vida desportiva deste grande saltador, se podem destacar as seguintes competições: na Universidade de Chicago, saltando em altura, conquistou o segundo lugar, com um salto de 5 pés e 10 polegadas; na Califórnia, conseguiu 6 pés; em Illinois, conseguiu fazer 6 pés e $2\frac{1}{4}$ de polegada, batendo Brutus Hamilton, campeão nacional do decatlon; em 1924, alcançou 6 pés 8 $\frac{1}{4}$ de polegada, na Universidade de Illinois, vencendo o record mundial, que se achava estacionado havia 10 anos; logo depois, viajou como membro do team Olímpico Americano, para competir nos jogos reunidos aquêlo ano

titular atenção para o uso do fumo, que deve ser abolido de maneira absoluta.

O estilo Osborne é por ele indicado da seguinte maneira: tomar 24 pés entre a saída e a primeira marca que distará da intermediária 3 passos e, finalmente, mais 4 passos da intermediária até a última, que é a marca de impulsão. A marca de impulsão deverá distar do sarrafo 3 pés. A corrida deve ser feita em uma linha que faça com o sarrafo um angulo de 45°, num passo de salto em extensão, longo e facil. No último passo, ha então o chamado "bloqueio", que consiste em prender a respiração e contraír todos os musculos, de maneira a facilitar a transformação do deslocamento para cima. A perna de fóra (a direita) é atirada para cima, por cima do sarrafo, com força considerável, o mesmo acontecendo com os braços, sendo que o esquerdo se eleva mais. A seguir, a perna de impulsão é levada para junto da outra e o corpo é endireitado por uma sacudidela. Depois deste áto e antes do corpo alcançar o sarrafo, o braço de baixo é batido para baixo, o hombro inferior é sacudido ou levantado para cima e a perna superior (adireita) é involunta-



Um salto de
HAROLD OSBORNE



em Paris, onde bateu o record olímpico, com 6 pés e 6 polegadas, tendo também tomado parte no decatlon.

Os seus treinos constam de corridas curtas, pulos altos, manejo de maças, lançamento de peso, educativo de lançar a perna violentamente para cima, á altura da cabeça. A corrida curta, o pulo alto e o educativo, foram criados com o fim de aumentar a extensibilidade muscular, particularmente das ilhargas e coxas, sendo que a corrida curta concorre ainda para dar ação e contrôle á perna. O manejo das maças e arremesso do peso aperfeçoam os braços, hombros e musculos abdominais. Osborne não aconselha pular mais de 3 dias na semana, sendo que sómente aos sábados se deve procurar "perfomance", estando o atleta em fôrma. Reprova a prática de saltos durante a semana que precede a competição e aconselha os educativos até 4 dias antes da mesma. Um dos melhores educativos do seu método é o saltar corda, como fator de exercicio diário para aperfeçoamento dos pés e das pernas. A regularidade é a essencia de todo treino. A alimentação aconselhada é a mesma para qualquer atleta que procura a fôrma, sendo que ele chama par-

riamente puxada para baixo, para levantar o corpo para deante com o movimento do braço inferior (esquerdo). A perna direita que é arremessada (como num pontapé) serve para voltar o corpo no ar, adicionado pela ação do braço e então se conclúe o áto na quêda. A perna esquerda é batida para baixo afim de apanhar o corpo e o atleta aterra nessa mesma perna que foi também a de impulsão, ajudado por ambas as mãos.

O saltador, adotando êsse estilo, deve exercitar-se o mais possivel em arremessar impetuosamente a perna direita para cima, visto que êsse impeto levanta a parte central e pesada do corpo para cima, até a superficie do sarrafo.

Convém ainda citar os seguintes conselhos do grande saltador: — 1.º — estar certo de ter seu pé acima do sarrafo; 2.º — não virar para dentro, para o lado do sarrafo, antes de fazer o salto; 3.º — não correr de lado, para dentro, de um modo réto, isto é, correr diretamente para o sarrafo em um angulo de 45°; 4.º — batalhar com afinco, para aperfeçoar seu método, visto que seus resultados finais são dependentes do estilo completo, depois de passar um limite natural de saltar.