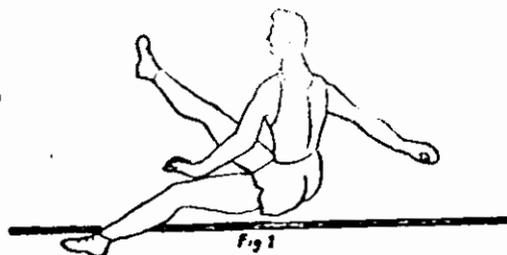


# A EVOLUÇÃO DA TÉCNICA DO SALTO EM ALTURA

Cap MARSENO A. MARTINS. Instrutor da Cadeira de Atletismo da Escola de Educação Física do Exército.

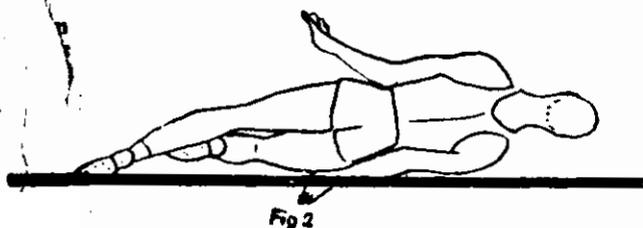
Se confrontarmos os resultados da 1ª Olimpíada (1896) com os da última (1960), verificaremos que a performance do homem melhorou de 35 cm, ou seja, pulou de 1,81 para 2,16m.

Qual a razão desta espantosa melhoria? Houve alguma mudança no tipo físico? Não, a razão é encontrada exclusivamente na Técnica e, com ela, o aperfeiçoamento material.



Estilo Tesoura Simples

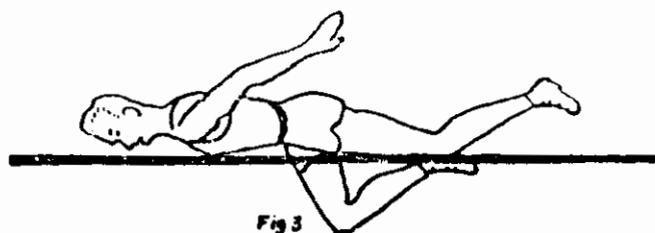
Inicialmente, a Tesoura Simples (Fig. 1) foi o estilo mais usado, sendo aperfeiçoado para Tesoura com Reversão, estilo este já em completo desuso. O último representante expressivo deste estilo foi o vencedor da prova nas Olimpíadas de Londres em 1948, J. Winter, da Austrália, com 1,98m.



Estilo Rôlo

O estilo Rôlo (Fig 2), que teve em H. Osborne seu maior estilista na época, razão porque o estilo leva o seu nome, conseguiu quase eliminar um dos principais obstáculos na ascensão do corpo: a ação do tronco. A posição lateral, deitada, de corpo, na passagem sobre o sarrafo, permite uma maior ascensão do mesmo e melhor aproveitamento da impulsão. Tal aprimoramento técnico propiciou uma melhoria substancial na performance, a ponto de Lester Steers conseguir o recorde mundial, em 1941, com 2,11m e, posteriormente, Walter Davies, com 2,12m.

Faltava, contudo, diminuir ainda mais a superfície de passagem do corpo sobre o sarrafo; levando-se em conta que o objetivo precípuo do saltador é elevar o centro de gravidade (situado ao nível da 11ª vértebra dorsal) ao ponto mais alto, a melhor posição seria aquela em que o quadril estivesse paralelo ao sarrafo, barriga para baixo, posição em que o quadril oferece menor altura na transposição.



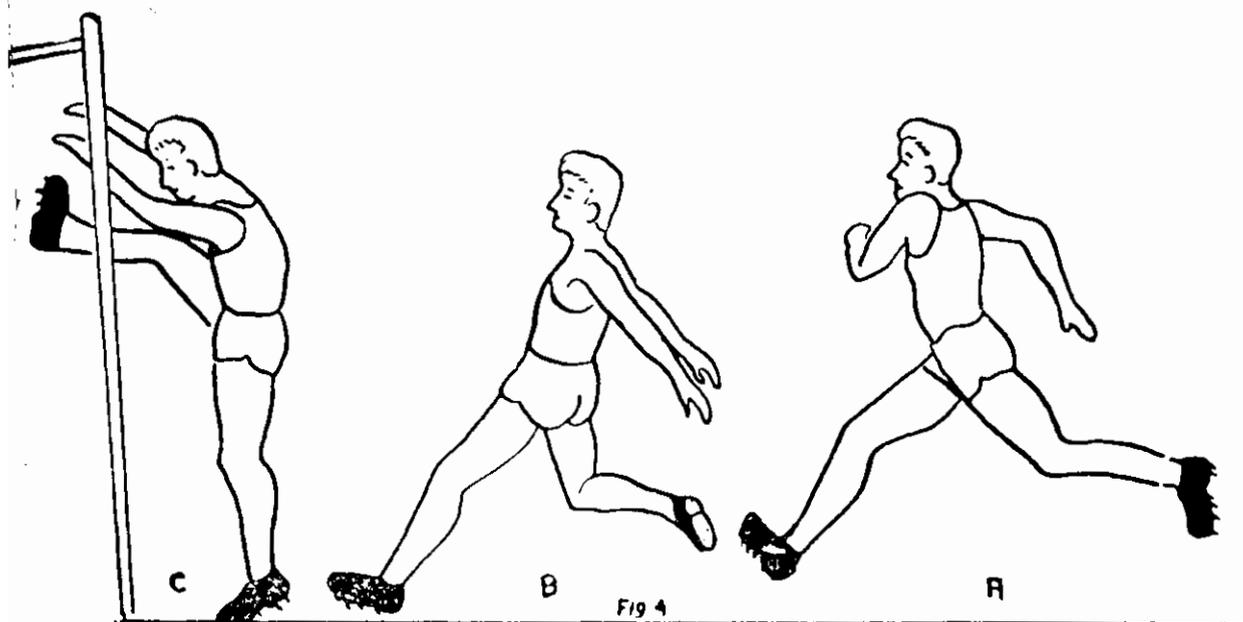
Estilo Rã

Isto foi conseguido com o estilo Rã (Fig. 3) que hoje em dia é estilo dominante, uma vez que os maiores saltadores do mundo o utilizam, razão porque merece um comentário mais pormenorizado.

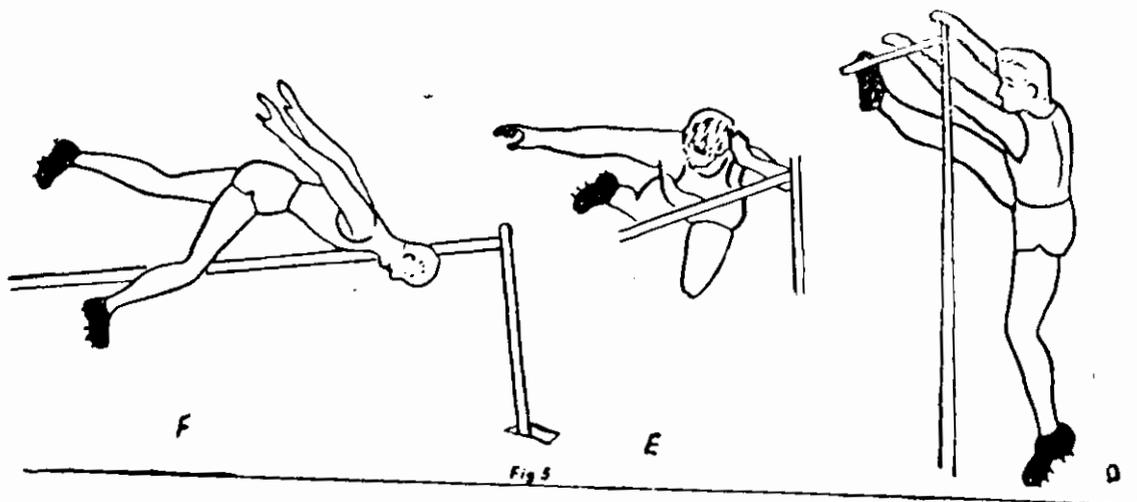
A característica principal do salto é a posição do saltador ao transpor o sarrafo, quando se assemelha a uma rã, originando-se daí o nome.

Os americanos e soviéticos utilizam este estilo com pequenas variações cujos aspectos, nas várias fases do salto, estudaremos a seguir.

Estilo Rã — Característica Soviética



Fase de Preparação (A e B) e Impulsão (C)



Fase de Elevação (D) e Transposição (E, F e G)

a) Fase de preparação (Fig. 4). É a mesma, variando a marca de aproximação de 5, 7, 9 ou mais passos.

b) Fase de impulsão (Fig. 4CD). Na fase de impulsão começam a aparecer as diferenças, uma vez que os soviéticos utilizam os braços na ascensão, juntando seu trabalho ao da impulsão e os americanos, apenas o lançamento vigoroso da perna de elevação.

Característica soviética: — Na última passada, o atleta abaixa ligeiramente o tronco, os braços são arremetidos naturalmente para trás, a fim de auxiliar a ascensão do corpo na elevação, ao mesmo tempo que contrai todos os músculos.

O olhar se dirige enérgicamente para o sarrafo, acarretando um movimento de cabeça para cima. A perna de elevação é lançada para cima, os braços acompanham enérgicamente este movimento, arrastando consigo o corpo, auxiliado com o impulso advindo da impulsão, numa posição típica de montaria.

Característica Americana — Na última passada, a qual está mais próxima do sarrafo que a utilizada pelos soviéticos, os movimentos do corpo são naturais e iguais à anterior, não havendo trabalho de braço.

A perna de elevação é arremetida com energia para cima, estendida, arrastando o corpo na mesma direção.

c) Fase de elevação (Fig. 5DF,G). Nesta fase a diferença entre as duas características está no seguinte:

Característica soviética — Elevação da perna de elevação semiflexionada simultaneamente com o lançamento dos braços com energia para cima, acompanhando o movimento dessa perna. A cabeça e os ombros ficam inclinados para

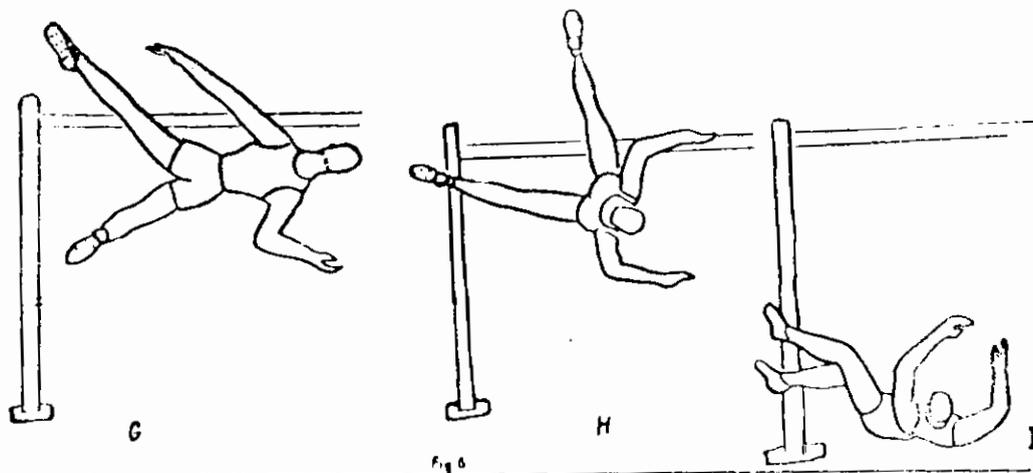
a caixa de queda, facilitando o movimento dos membros inferiores.

Característica americana — Ascensão da perna de elevação com energia, perfeitamente estendida, com um formidável chute, até que ela esteja ao longo do sarrafo. Praticamente é o lançamento da perna de elevação que leva o corpo para cima, havendo naturalmente auxílio da perna de impulsão. A cabeça e o ombro tomam a mesma posição da característica anterior, porém não tão pronunciada.

d) Fase de transposição (Fig. 5EF,G). Nesta fase, a parte mais técnica do salto, as diferenças aparecem de modo bem claro:

Característica soviética - O corpo passa o sarrafo numa posição típica de montar (rã, daí o nome do estilo), a cabeça e os ombros acompanham o movimento da perna de elevação, transpondo o sarrafo numa posição tendendo ao mergulho para a caixa de queda. Os braços, que aqui também desempenham papel importante, são arremessados para cima, ao mesmo tempo que a cabeça mergulha em direção à caixa de queda, provocando esta sincronização de movimentos, a subida dos quadris. O pé de impulsão, quando sob o sarrafo, executa um movimento de torção, para cima e para fora.

Característica americana - o corpo passa sobre o sarrafo praticamente estendido com ligeira inclinação da cabeça e dos ombros para a caixa de salto. O quadril fica ligeiramente mais alto que o restante do corpo. Os braços acompanham naturalmente os movimentos dos ombros. As pernas executam movimentos semelhantes à característica anterior.



Fase de Queda (H e I)

e) Fase de queda (Fig. 6H,I). — Os movimentos são iguais nas duas características, caindo o saltador na posição de três apoios rolado.

Sem dúvida alguma, tal técnica de salto é bem complexa, e exige um trabalho cuidadoso não só da parte do atleta, como também do técnico; contudo, os resultados que se têm

obtido são surpreendentes, a ponto do recorde mundial estar na casa dos 2,28m, conseguido pelo soviético Valery Brummel.

Este é, portanto o estágio técnico mais avançado em que se encontra presentemente o salto em altura.