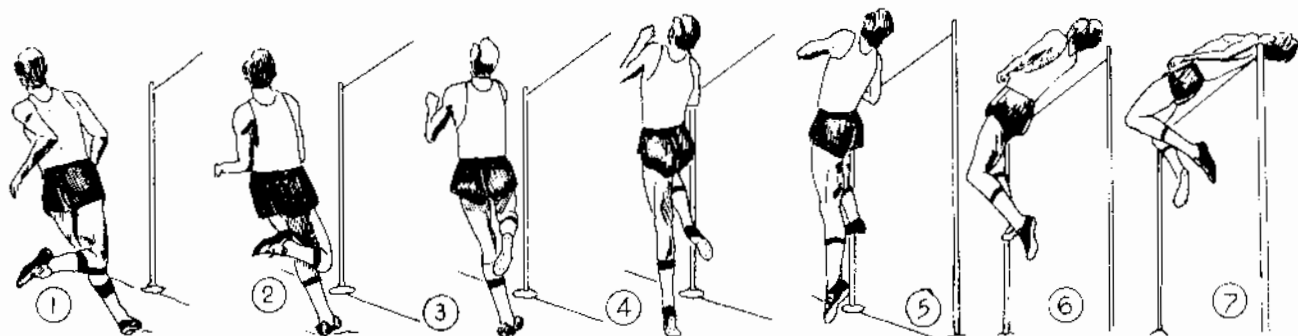


O FOSBURY FLOP DE STONES

Cap MURILO PERMISA Instrutor da EsEFE



Dwight Stones, que elevou em julho de 1973 o recorde mundial do salto em altura para 2,30m, utilizou a técnica inspirada diretamente de Fosbury, campeão olímpico de 1968.

Atualmente, os recordes brasileiros masculino e feminino foram melhorados, graças à absorção daquela técnica por nossos atletas. Vamos estudá-la um pouco mais?

Fig. nº 1 e 2

Em consequência da corrida em curva, o centro de gravidade está à esquerda em relação à perna de impulsão.

É preciso notar a importância da carga imposta ao pé, a torção do pé de impulsão devido à ação do sistema de forças centrífuga e centrípeta, a ausência da entrada de quadris, a aproximação do braço junto ao corpo de forma a ajudar a rotação em torno do eixo longitudinal, a perna dobrada a fim de lançá-la com maior violência.

Fig. nº 3

Ainda com o pé de impulsão em contato com o solo, Stones eleva a sua força de impulsão aumentando o peso do corpo sobre o piso pelo **balanceamento** de seu braço esquerdo e a elevação do joelho direito.

Ao mesmo tempo começa a rotação do corpo.

Fig. nº 4

O pé de impulsão está ligeiramente torcido, o lançamento da perna livre é acompanhado de uma elevação muito rápida dos ombros.

Fig. nº 5, 6 e 7

As rotações determinadas na impulsão agem durante a elevação.

A trajetória parabólica do salto é então bem determinada e, o percurso do centro de gravidade não pode mais ser modificado.

Fig. nº 8 e 9

Stones flexiona gradualmente as pernas sobre o tronco, cujo efeito faz elevar os quadris e aumentar a velocidade de rotação.

Durante todo o tempo, Stones, controla com a vista, a transposição do sarrafo, graças à sua posição envidada sobre ele.

Fig. nº 10

Os músculos abdominais estão estendidos ao máximo no momento da passagem dos quadris sobre o sarrafo. Por reação, as pernas são conduzidas contra o peito, no que são ajudadas pela elevação dos braços e a flexão da cabeça, colando-se o queixo ao peito. A esquivada das pernas se faz, assim, sem problemas.

Fig. 11, 12 e 13.

Quando o sarrafo passa sob as coxas, Stones dá um chute para

cima, com os pés, livrando assim o sarrafo.

Em seguida cai de costas, sobre o colchão.

A técnica dorsal era inicialmente, aconselhada para pentatletas, mulheres e rapazes ainda sem grande potência muscular (normalmente antes dos 17 anos de idade). Após a quebra do recorde mundial, por Dwight Stones, todavia, ela passou a ser considerada a melhor e aplicável em qualquer curso. Acreditamos, que seu emprego conduzirá à suplantação das marcas atuais.

N.A.: O presente artigo foi adaptado das seguintes obras:

BIBLIOGRAFIA

BERENQUER, R. *Atletismo*. Editorial Stadium, Buenos Aires.

FILTON, Patrick — *Le Fosbury-Flop de Stones*. L'Equipe Athlétisme, 10 Fg Montamartre, Paris.

GAUTIER, C. — *El Fosbury-Flop*. Rev. Stadium, Sarandi 258, Buenos Aires, Argentina.

LABESCAT, C. — *Consideraciones sur le Fosbury-Flop*. L'amicale des entraineurs français d'athletisme.

STAINER, H. — *Cinemática do Fosbury-Flop*. Die Lehre der Leichtathletik — nº 27/1970.

