

O Salto com Vara

Pelo Tenente Milton Campelo Nogueira
Instrutor da E. E. F. E.

Por motivos outros, que não o da grande vontade de contribuir com uma parcela, ínfima que seja, para a difusão dos conhecimentos atléticos, adquiridos nas pistas e em várias outras fontes, só agora me foi possível concatenar este ligeiro esboço sobre o **salto com vara**.

Entretanto, na medida das minhas possibilidades, farei cabal empenho em ampliá-lo, preenchendo posteriormente as lacunas e analisando mais a fundo as diferentes fases deste empolgante salto.

No Brasil, ainda no A B C do atletismo, pouquíssimos são os treinadores e atletas que desempenham com relêvo as suas finalidades na pista ou no campo. Não quero, com estes dizeres, deixar latente a mais leve ofensa, nem tampouco contribuir para o desalento dos iniciantes de uma ou de outra função. O meu desejo é, tão somente, o de despertar a atenção dos atletas que me lerem, para que não se entreguem de corpo e alma aos treinadores parcos de recursos técnicos, ou pouco escrupulosos na preparação dos seus discípulos; por outro lado, fazer sentir a estes últimos, a necessidade do constante estudo do movimento desportivo nos países que o cultivam com mais carinho, para que possam, com mais base e com mais critério, traduzir seus ensinamentos aos executantes, solidificando mais o pedestal do atletismo no Brasil.

Entre nós, uma das provas menos conhecida é do salto com vara, si bem que tenhamos um saltador detentor do **record** sul-americano, com um salto acima dos 4 metros. Mas esse homem é precisamente um, dos poucos no Brasil, que conhece o estilo mais rendoso do salto com vara, e o executa com perfeição. A maioria não o conhece e, si o conhece, não sabe executá-lo. Na maior das vezes, a culpa não é do atleta, porquanto, êle geralmente se dedica ao salto com vara por uma inclinação espontânea, o que, sem desprezar outros fatores especiais de grande importância, constitue, por si só, uma notável condição para o bom êxito, das **performances**. Ela cabe, quasi sempre, aos treinadores que, por não serem perfeitos técnicos, orientam mal a aprendizagem e o treinamento dos seus instruendos, não lhes esclarecendo os pontos duvidosos e desenvolvendo as qualidades físicas imprescindíveis.

Para resumir, se pode afirmar que os atletas do salto com vara, aqui como em qualquer outra parte do mundo, estão divididos em dois grupos distintos: uns que, por mal orientados ou por falta de um treinamento objetivo, aplicam um estilo de fácil execução, mas de eficiência muito relativa, que os norte-americanos chamam de "ação simples"; outros que usam um estilo que, se por um lado é muito mais produtivo, por outro, é também muito mais complicado, requerendo uma aprendizagem detalhada, devido à maior ginástica do salto. Este último é o estilo da "ação dupla" dos **yankees**.

Antes, porém, de abordar o método de ensino do salto com vara, o regime e o treinamento a que se deve sujeitar o atleta nos meses, que precedem as competições, farei uma rápida exposição das diferentes atitudes por que passa o saltador naqueles dois estilos, detendo-me, com mais atenção, no estilo da "ação dupla", que é o que nos deve interessar mais de perto.

Quem quer que já tenha transposto um obstáculo, servindo-se de um objeto qualquer, a guisa de alavanca, para ganhar altura, como no salto com auxílio de uma vara ou bam-

bú, ou a guisa de pêndulo, para ganhar distância, como na transposição de um fosso, usando uma corda ou cipó oscilantes, pôde estar certo de já ter executado um salto no estilo natural ou de "ação simples".

Êle é assim indicado, porque o esforço principal, ou melhor: todo trabalho consiste na projeção do corpo para o alto e pelo lado da vara, agarrado a ela pelas mãos, utilizando unicamente a impulsão das pernas na execução de um salto simples. O tronco e os braços não são totalmente explorados na vantagem que êles podem oferecer, de modo que o corpo sobe como um pêso morto na ponta da vara. O saltador, para triunfar, conta então, quasi que exclusivamente, com a impulsão horizontal dada pela corrida que precede o salto, porque, nesse estilo, o atleta transpõe o sarrafo numa posição mais ou menos sentada. Tudo se passa como se lastrássemos a extremidade livre da vara, e impulsionássemos esse lastro para frente com um pequeno ângulo inicial, de modo que ele, atingindo o vértice da sua trajetória, se libertasse da vara por um dispositivo qualquer, caindo cada qual para um lado. Assim, a altura máxima, intimamente ligada à qualidade de velocidade, será rapidamente obtida, e o atleta terá de contentar-se com pequenas **performances**, si não procurar um estilo que lhe permita passar o sarrafo numa altura maior, mantendo-se fixos: o comprimento de vara, tomado pelo apoio das mãos, e a velocidade da corrida.

No estilo natural ou da "ação simples", de que estamos tratando, o saltador para vencer o sarrafo precisa, sempre, segurar a vara com um comprimento maior que a altura marcada nos suportes, pelo motivo muito simples de que êle nunca passa o corpo acima da empunhadura na vara.

Entretanto, poderá consegui-lo, si tirar partido da força braquial, que pode ser eficazmente empregada. Ela poderá modificar por completo a trajetória do corpo, e dar-lhe uma posição conveniente na ocasião da transposição, assegurando **performances** com mais de um metro sobre as anteriores. E' justamente o que se obtém no estilo de **dupla ação**.

Os leitores não se admirem, si eu, antes de entrar no estudo deste último estilo, reputado como o mais perfeito, o mais econômico e o mais promissor, lhes afirmar que a ginástica do salto com vara é muito mais fácil de executar do que a do salto em altura. O que perturba os iniciantes é a altura em que ele se passa.

Em uma corda suspensa ou haste vertical, só não executa a ginástica desse salto o individuo que não tiver o menor desembaraço físico, pois, na realidade, a maior dificuldade reside na chegada com o bom pé para o arremesso da vara na sua caixa, no instante do impulso. Daí em diante, o atleta sobe tanto mais firme na vara quanto mais rápido for o movimento dela. E' ainda assim, mesmo que este seja feito com lentidão, o saltador não correrá perigo enquanto a vara se mantiver do lado da pista, isto é não tiver passado da vertical. Durante esse tempo, o atleta tem um apoio formidável. Desde que não se afaste muito do plano vertical, perpendicular ao sarrafo, e que contém a extremidade fixa da vara, êle pode modificar inteiramente a posição do corpo em relação às mãos, com o máximo de segurança. Explorando isso, o atleta vai passar da posição normal do apoio dos pés no chão para uma posição eventual de apoio nas mãos,

suspense ou invertido. Sòmente na queda, o corpo fica abandonado no espaço.

O salto com vara, dentro dêste raciocínio, pode então ser comparado a um salto em profundidade.

No salto em altura, o temor da queda é menor; por isso os iniciantes preferem-no por um instinto de defesa. Mas o salto, em si, é de mais difícil execução, porque o corpo é, logo de início, projetado em abandono, ficando a trajetória do centro de gravidade inteiramente subordinada às leis imutáveis da mecânica, e só se alterando, si uma fôrça exterior tiver intromissão. O saltador vê-se obrigado, então, para melhorar os resultados, a dar ao corpo uma posição tal, que permita, na passagem sôbre o sarrafo, manter o maior número de segmentos possíveis acima do centro de gravidade. E esta posição satisfatória é, incontestavelmente, a posição deitada.

Agora, avaliem os leitores a acrobacia que é levado a executar o saltador em altura para, partindo de uma posição bípede, estirar-se no ar completamente na horizontal, passar de costas, ou quasi, para o sarrafo, voltar-se novamente, e novamente vir tocar o solo com a antecedência dos pés.