

O SALTO COM VARA

pelo 1.º Ten. MILTON CAMPELO NOGUEIRA

INSTRUTOR DA E. E. F. E.

(CONTINUAÇÃO)

PREPARAÇÃO

A fase de preparação neste salto se caracteriza, como em um outro qualquer, por uma inclinação mais acentuada do tronco para a frente e principalmente por uma flexão mais pronunciada das pernas, com o fim de fazer baixar o centro de gravidade do saltador, de modo a pô-lo, durante um maior tempo, sob a ação das forças musculares que fazem a elevação do corpo na fase que se segue, isto é, na impulsão. A ponta da vara baixa-se ligeiramente, preparando-se também para o seu imediato lançamento no picadeiro.

Quando, de um modo geral, falamos das diferentes fases dos saltos, dissemos que a fase de preparação é sempre de difícil execução em qualquer salto que exija um grande impulso horizontal.

No salto com vara, se torna ainda ainda mais difícil, porque a corrida com a vara já não é por si só uma corrida normal. Ademais, o mecanismo de preparação, forçando ainda mais essa anormalidade, faz com que o saltador quasi sempre prejudique a velocidade anteriormente obtida, que é incontestavelmente o principal fator do êxito.

Por outro lado, em face do apóio da vara no solo, esta tende por um mecanismo todo natural a transformar a impulsão dada ao atleta pela corrida, em movimento circular ascendente. Portanto, a fase de preparação não deve preocupar o iniciante e somente aos atletas que a consigam fazer sem prejuízo do impulso horizontal.

IMPULSÃO

A impulsão difere muito da dos demais saltos. Tanto que, nem que quiséssemos mal comparar, não poderíamos dizer que seria um mixto da impulsão dos saltos em altura e dos saltos em distância.

Aquí, a parte superior do tronco não pode ser jogada para trás, para o lado ou para a frente, exclusiva-

mente devido à empunhadura das mãos na vara. E' preciso que as mãos se mantenham acima da cabeça e seguras na vara até que o corpo, num movimento pendular, passe para cima delas. Também, o movimento das pernas não é igual, porque o corpo não vai ficar em

mente e têm de ser feitos rapidamente numa fração de segundo:

Lançar a vara no picadeiro com a mão de trás;

Deixar deslizar a mão da frente até o encontro da outra;

Fazer a impulsão vertical.

Vejamos como tudo isso se passa.

No momento em que a perna de impulso (perna que deixa o solo por último) inicia o último passo, isto é, no instante em que ela começa o seu movimento para tocar o solo pela última vez, o braço do lado oposto, que está segurando atrás a vara, tende, pelo próprio mecanismo da corrida, a ir também para frente. O atleta, aproveitando então isso, afrouxa ligeiramente a mão da frente e deixa que a vara deslize empurrada pela mão do braço de trás, até que as duas mãos se encontrem. Só então os dois braços são lançados para cima da cabeça descrevendo um movimento circular pelo lado e para frente do corpo, pois a ponta da vara acaba de tocar a parede vertical do picadeiro e o pé de impulso iniciou o seu desenrolamento do calcanhar à ponta, enquanto a perna de elevação (perna que sobe em primeiro lugar) está sendo lançada para fren-

liberdade no espaço, tal como naqueles dois saltos.

O atleta, ao terminar a corrida de impulso, tem três movimentos a executar, fáceis de per si, mas difíceis no seu conjunto, pois os três se passam quasi que simultânea-

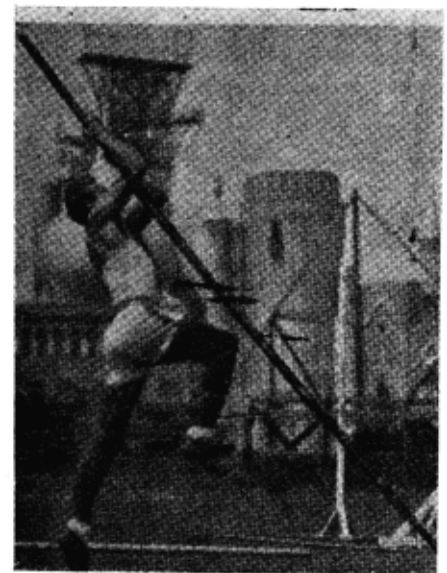
te e para cima. Agora, o corpo sobe executando o balanço conhecido pela denominação de *volteio*.



A CORRIDA COM A VARA — NOTE-SE A NATURALIDADE COM QUE O SALTADOR EMPUNHA A VARA E CORRE COM ELA, BEM COMO A POSIÇÃO DA LINHA DOS OMBROS, O ÂNGULO DE INCLINAÇÃO DA VARA COM O SOLO E A SITUAÇÃO DOS BRAÇOS

Para melhor explanação e melhor compreensão, vamos supor que a fase de impulsão aí tenha fim.

Na realidade, tal não se dá, pois esta fase só termina quando o saltador larga a vara, pois só então ficará em plena liberdade no espaço e, portanto, na terceira fase do salto que é a fase de suspensão. Si



FIM DA CORRIDA DE IMPULSO E INÍCIO DO VOLTEIO — O ATLETA ACABA DE DEIXAR O SOLO E PUXA A VARA SI, AFIM DE MELHOR FAZER A ELEVAÇÃO DAS PERNAS E DOS QUADRIS. NOTE-SE A POSIÇÃO DAS MÃOS, BASTANTE PRÓXIMAS, PARA QUE O ESFORÇO DA SUBIDA POSSA SER FEITO SOBRE OS DOIS BRAÇOS

assim considerássemos, este salto não poderia ser tomado como um salto em altura e sim como um salto

em profundidade em que o saltador se atira de um ponto previamente elevado. Apenas, aqui éle se utilizaria de uma vara para elevar-se.

Entretanto, como no volteio já os pés deixaram o solo e o corpo todo do atleta apenas mantém um ponto de contacto com o terreno, por intermédio da ponta da vara na caixa de apóio, supunhamos iniciada a partir daí a fase de suspensão.

SUSPENSÃO

Esta fase tem duas características distintas: uma em que o atleta está do lado da pista de impulsão e agarrado na vara, outra em que éle está do lado da caixa de queda. Na primeira, o atleta sobe e na segunda retorna ao solo, até fazer a queda na caixa apropriada. A passagem de uma para outra assinala um ponto importantíssimo: a trans-



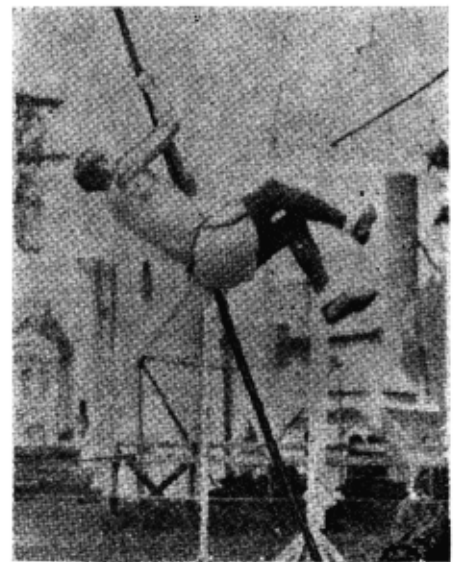
FASE INTERMEDIÁRIA DO VOLTEIO — O ATLETA AINDA SE ACHA ATRÁS DA VARA. A PERNA DE ELEVAÇÃO ESTÁ ULTIMANDO A EXTENSÃO, ENQUANTO A PERNA DE IMPULSO SOBRE RÁPIDAMENTE

posição do sarrafo, que marca o valor da *performance*. Chamemos *elevação* à primeira e *descida* à segunda.

A elevação nada mais é, de fato, que um volteio, que o corpo todo faz, tal como numa barra fixa, quando se executa o movimento da oitava sem encostar, modificado depois para a transposição do sarrafo.

Dada a grande velocidade com que vem animado o atleta e a parada brusca da vara na qual éle se mantém seguro, a tendência do corpo é fazer um giro completo em torno da empunhadura, caso a vara permanecesse imóvel, desde que fosse fincada no picadeiro. Uma vez, porém, que isso não acontece, ela será arrastada para frente pelo corpo do atleta que tende a subir, em virtude da reação do solo que se transmite através dela. O corpo do saltador descreve então um movi-

mento pendular em torno do ponto em que as mãos se acham presas até que a vara chegue à vertical.



FASE INTERMEDIÁRIA DO VOLTEIO — O ATLETA ESTÁ QUASI NO FIM DO IMPULSO, AS PERNAS DADO NO SOLO, O CORPO ACENTUA SUA INCLINAÇÃO PARA O LADO DA MÃO DE BAIXO

A partir daí, a vara, que até então tinha dado apóio ao atleta, passa a apoiar-se nele, em virtude da sua menor massa e de não mais se fazer sentir a reação do solo, porque a vara deixa de se opor ao deslocamento do corpo. O atleta solta-se e faz a transposição do sarrafo, retornando ao solo agora em completo abandono para dentro da caixa de queda, enquanto a vara cai para o lado da pista.

Em rápido resumo, é isto o salto com vara.

O VOLTEIO

Quando termina a impulsão, o atleta deverá estar apenas apoiado



OUTRA FASE INTERMEDIÁRIA DO VOLTEIO — AS PERNAS JÁ ESTÃO ELEVADAS E O ATLETA CONTINUA A PUXAR O TRONCO PARA CIMA, ELEVANDO AINDA MAIS OS QUADRIS

no solo pela ponta do pé de impulsão, a perna correspondente em completa extensão, bem como o tronco

e os braços que estão elevados acima da cabeça. O único segmento flexionado do corpo é a perna de



FINAL DA PRIMEIRA AÇÃO (PERNAS)—O ATLETA ESTÁ COM OS QUADRIS BASTANTE ELEVADOS, GRUPADO EM TÓRNO DA VARA, AS PERNAS ABERTAS EM FORMA DE V, A DE IMPULSÃO MAIS BAIXA. A REVERSÃO ESTÁ PREPARADA, A-PENSAR DA PERNA DE IMPULSÃO ESTAR DOBRADA NO JOELHO.

elevação que foi jogada violentamente para cima e está dobrada no joelho por não ter tido ainda tempo para se estender.

Assim que o pé de impulso abandonar o solo, os braços fazem uma forte tração na vara, a fim de aproximar o tronco da tomada das mãos que devem estar encostadas uma na outra. A perna de elevação completa a sua extensão, procurando aproximar-se da vara, enquanto a perna de impulso, que estava atrasada, sobe rapidamente, vindo ficar afastada lateralmente daquela, de modo a formar com ela um V. O pé da perna de impulso entre-

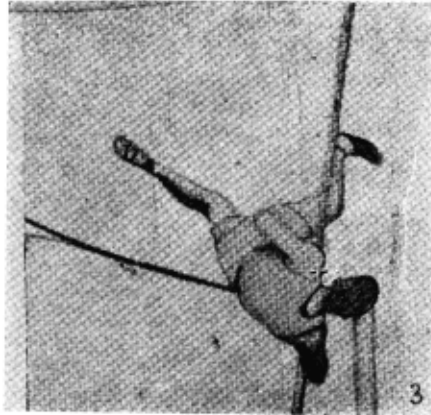


INÍCIO DA REVERSÃO—A PERNA DE IMPULSÃO É PUXADA VIOLENTAMENTE PARA TRÁS DO CORPO, PROCURANDO SE ELEVAR AINDA MAIS, ENQUANTO O TRONCO SE EXTENDE E O ATLETA SE AGARRA FORTEMENTE NA VARA, GIRANDO-A PARA O LADO DO BRAÇO DE BAIXO. NOTE-SE QUE O CORPO SE AFASTA DA VARA.

O tronco se flexiona, de modo a colocar os quadris acima da tomada das mãos.

Quando tudo isto termina, o corpo deverá estar grupado em torno da vara e o atleta, olhando para cima e para o lado da perna de impulso; a vara estará passando pela axila do braço de baixo (braço do mesmo lado da perna de impulso) e próxima à curva da cintura abdominal deste mesmo lado, como que envolvida pela parte superior do tórax e pelas pernas; o tronco, fazendo com a vara um ângulo tanto tanto mais aberto quanto melhor aproveitado for o impulso dado no solo.

Estes movimentos todos são executados enquanto a vara faz a ascensão e ultimados antes que ela atinja a vertical. É les têm por fim preparar uma fácil reversão, de maneira que o atleta possa, a partir daí, colocar-se em apóio estendido na vara, mas de cabeça para baixo.



OUTRA FASE DA REVERSÃO—O ATLETA ESTÁ EXECUTANDO UMA PERFEITA TESOURA DE PERNAS. A PERNA DE IMPULSÃO JÁ FOI JOGADA PARA TRÁS E PARA CIMA, MAS AINDA NÃO COMPLETOU SEU MOVIMENTO. COMPARE SE ESTA FIGURA COM A SEGUINTE, PARA MELHOR PATENTEAR O TRABALHO DOS BRAÇOS NESTA FASE DO SALTO.

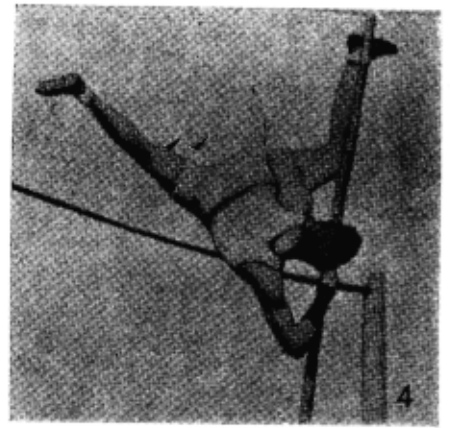
Vai ser iniciada, então a segunda ação do salto, que compete agora aos braços e que dará ao atleta um ganho considerável de altura, pois fá-lo transpor o sarrafo empunhado a vara numa altura muito menor que a marcada nos postes. É é nisto que reside o grande valor deste estilo, a ponto de não termos em declarar que no salto com vara, si as regras não forem modificadas, não há mais onde progredir em busca de um melhor aproveitamento físico das forças humanas.

A REVERSÃO

O modo mais eficiente para fazer-se a reversão é o que utiliza o movimento das pernas em forma de tesoura, combinado com a extensão brusca do tronco (golpe de rins) e ação conjunta das mãos na vara.

Estando na posição final do impulso no solo, com as pernas elevadas e abertas em forma de V, a per-

na de impulso, ligeiramente mais baixa do que a outra, as mãos o mais próximo possível do ombro do

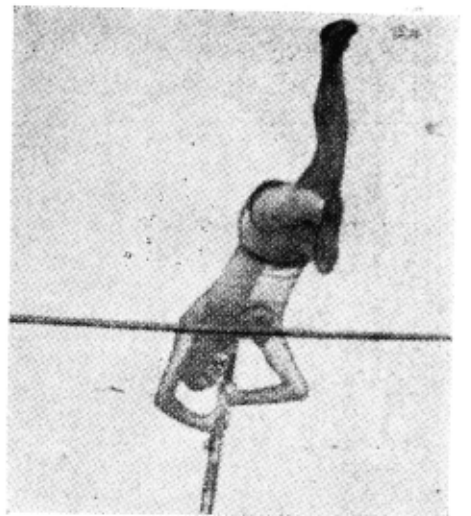


OUTRA FASE DA REVERSÃO—O ATLETA ESTÁ COM A REVERSÃO QUASI ULTIMADA. MAIS UM PEQUENO TRABALHO DA PERNA DE ELEVÇÃO QUE VAI SER AGORA JOGADA POR SUA VEZ PARA CIMA, ENQUANTO OS BRAÇOS CONTINUAM AGINDO, E A PRIMEIRA AÇÃO DO ESTILO ESTARÁ TERMINADA.

lado da mão de baixo, os quadris bem altos e perto da vara (sem o que a reversão se faria para frente, em vez de para cima), o atleta executa três movimentos simultâneos, de pernas, tronco e braços.

Pernas:—a perna de impulso é lançada para trás e para cima, passando rente à outra, o calcanhar recebendo o movimento (extensão máxima da perna); a perna de elevação avança para a frente do corpo, pela reação natural que a outra provoca.

Terminado êsse jôgo de perna, que foi auxiliado pelo movimento do



FINAL DA REVERSÃO E INÍCIO DA SEGUNDA AÇÃO DO ESTILO (BRAÇOS)—DEPOIS DE COMPLETADA A PRIMEIRA AÇÃO DAS PERNAS COM A REVERSÃO, O ATLETA GANHA MAIS UM POUCO DE ALTURA, ESTENDENDO OS BRAÇOS E LANÇANDO TODO O CORPO PARA CIMA. NA FIGURA, O SALTADOR INICIOU ESSA EXTENSÃO DOS BRAÇOS. NOTE-SE A ALTURA DOS QUADRIS EM RELAÇÃO À EMPUNHADURA NA VARA.

tanto não atingirá a altura do pé da perna de elevação, que ficará num plano ligeiramente superior.

tronco e pela ação dos braços na vara, descritos mais adiante, o atleta terá feito uma semi-reversão e

ficará voltado para baixo ou para o lado da pista, contrário ao que a vara foi conduzida na corrida. Os pés já estarão no plano mais alto do que o do sarrafo.

Para completar a reversão, o saltador deve, depois de ultimada a extensão da perna de impulso na sua maior amplitude, trazê-la em sentido inverso, enquanto a perna de elevação é jogada acompanhando a extensão do tronco para cima e para trás.

Tronco:—o tronco, que estava grupado em torno da vara, inicia uma extensão violenta, que vai ser depois aumentada pela extensão da perna de elevação para completar a reversão.

Braços:—os braços permanecem flexionados, e as mãos, à medida que a reversão se vai dando, vão torcendo a vara para o lado do corpo. O braço de baixo primeiramente faz o maior esforço, enquanto o

de cima procura passar o cotovêlo e ombro para o outro lado da vara que, para isso, se afasta ligeiramente do corpo, até que a linha das es-

páduas fique sensivelmente perpendicular a ela, a cabeça para baixo e do lado da vara. A atitude final do atleta, depois da reversão feita, será de cabeça para baixo e pernas para cima (apôio invertido na extremidade da vara), olhando diretamente para o solo e para o pica-deiro da vara.

Esta reversão pode ser obtida atuando mais num ou noutro segmento do corpo, havendo até quem a consiga fazer sem o movimento de tressura das pernas. Nós descrevemos o mais econômico e o mais racional; entretanto, desde que o saltador a faça sem prejuízo para a sua *performance*, qualquer que seja a posição de partida do corpo (que não pode diferir muito do que descrevemos), devemos aceitá-la. O essencial é que o atleta passe todo o corpo para cima das mãos e fique voltado para o sarrafo, mas com a cabeça para baixo.