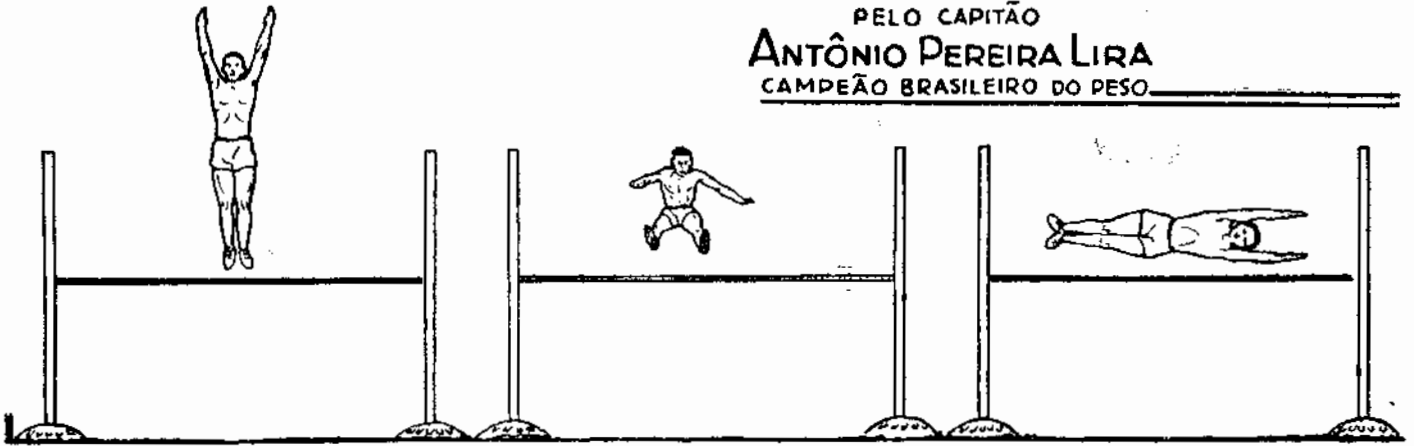


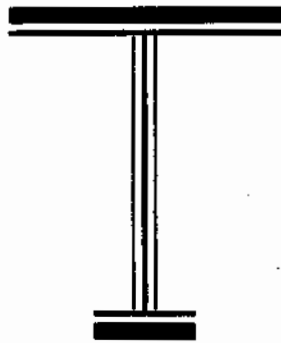
PÁGINA ATLÉTICA

ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO
ANTÔNIO PEREIRA LIRA
 CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO



SALTO em



O salto em altura, ao par da sua grande dificuldade de execução, é, pela beleza do seu estilo, uma das mais atraentes provas que figuram no programa olímpico.

Não é preciso que sejamos um grande técnico em matéria de atletismo, para se compreender o quanto é difícil a execução deste maravilhoso tipo de salto. Basta levarmos em consideração que, geralmente, os campeões conseguem passar alturas superiores a dos mais altos espécimens humanos existentes sobre a terra. Entretanto, para a realização destes grandes feitos, torna-se preciso que os campeões desta prova sigam as regras determinadas pelos estilos clássicos. Sem estes estilos, o ser humano seria incapaz de elevar as pernas a altura superior à sua.

Por meio do estilo, que é o modo pelo qual realizamos uma prova atlética, com o mínimo de esforço e o máximo de rendimento, pôde o atleta empregar certos artifícios de modo a melhorar a sua "performance". O

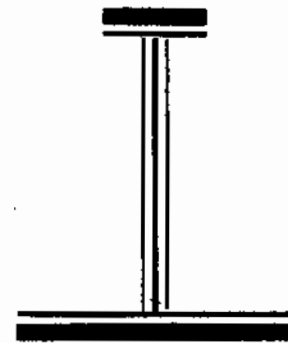
principal destes artifícios é a posição dada ao corpo no momento da transposição do sarrafo.

A posição do saltador é função da aproximação do centro de gravidade do seu corpo ao sarrafo. Quanto mais próximo do sarrafo esteja o centro de gravidade do corpo do saltador, quanto maiores serão as suas possibilidades. Daí, observarmos nos estilos adotados para a prova de salto em altura, um esforço para que o corpo passe, o mais possível, perto e paralelo ao sarrafo.

Pelo exposto, conclue-se da razão por que não devemos passar em pé por cima do sarrafo. (fig. 1).

Com o salto sentado, fig. 2, há maior aproximação do centro de gravidade e, em consequência, maior rendimento. Por este salto, idealizou-se o estilo "tesoura com reversão", em que, além do jôgo de pernas, há a inclinação do corpo paralelamente ao sarrafo.

O salto deitado, fig. 3, é o que mais se aproxima do ideal. Dêle foi tirado o estilo de "rôlo ou Osborne", do qual damos abaixo um diagrama.



ALTURA

