

OS SALTOS

Todos os saltos consistem num movimento cíclico (a corrida) e num movimento acíclico (o salto propriamente dito); e distinguem-se essencialmente pelas características da trajetória aérea. Desta forma os saltos visam alcançar uma altura, ou cair a uma máxima distância.

São quatro os tipos de saltos: distância, altura, triplo e o salto com vara.

Para nosso estudo, vamos começar com o salto em distância, por ser o mais natural de todos os saltos.

O SALTO EM DISTÂNCIA

A história nos diz que a ambição de saltar o maior comprimento possível é certamente tão velha quanto a própria história do atletismo. O salto foi tratado sobre várias formas desde a antiguidade. Na Grécia, a impulsão se dava a partir de uma espécie de marca (bater) de pedras, sobre o solo plano (skumma), ou com ajuda de pesos (halteres). Estes pesavam entre dois quilos e meio a cinco quilos e ajudavam especialmente os particulares do pentatlo da época, a obter os melhores resultados no salto em distância.

Procurando novas idéias, para aperfeiçoamento da técnica do salto, em 1886 foi introduzida a tábua de impulsão, cuja utilização ainda hoje é discutida, tendo já sido fatídica para muitos atletas.

Por exemplo, nos Jogos Olímpicos de 1952, havia apenas um grande favorito: o negro americano chamado George Brown, que até então fizera 41 competições sem nunca ter sido derrotado. Três vezes caiu próximo da marca dos oito metros e por três vezes o árbitro ergueu a bandeira vermelha, por ter pisado além da tábua de impulsão. Por ter sido retirado da caixa de areia, onde permanecia deitado, imóvel, tamanho foi seu desconsolo. Nesta oportunidade, a medalha de ouro foi ganha com a marca de 7.57 metros.

Porém, retirar a tábua de impulsão para o salto em distância seria o mesmo que retirar o estímulo e a expectativa que a mesma causa.

Foi desta forma que, na Cidade do México, durante as Olimpíadas de 1968, que o americano Bob Beamon saltou a fantástica distância de 8,90 metros, um recorde mundial difícilimo de ser superado.

A TÉCNICA DO SALTO EM DISTÂNCIA

O salto em distância é tecnicamente mais simples que o salto com vara e que os lançamentos, porém, a atleta, para obter sucesso, deve, segundo o treinador soviético W. Popow, ser rápido como um velocista, ter a força de impulsão de um saltador em altura e o ritmo de um baterista. É, porém, a corrida juntamente com a impulsão o fator de maior importância para a realização de um bom salto. Mas são muitos os saltadores em potencial que confiaram apenas nessas duas qualidades, mas não progrediram porque não se dedicaram à assimilação dos movimentos técnicos do salto.

No salto em distância podemos observar quatro fases que são as seguintes:

- a) Corrida de aproximação
- b) Impulsão
- c) Vôo
- d) Queda

a) A CORRIDA

A corrida de aproximação é de importância vital para o salto em distância. Quanto maior for a velocidade de aproximação que o saltador puder transferir para a impulsão sem grande perda de momento, tanto melhor será o resultado final. Por isso mesmo os bons saltadores de distância (e triplo) correm muito bem os cem metros rasos.

O atleta inicia a corrida de pé e vai acelerando gradativamente, para chegar à tábua de impulsão com a velocidade máxima e na melhor posição para colocar o pé chato em cheio com grande exatidão.

A frequência e a amplitude da passada da corrida até a preparação da impulsão. O tronco do saltador ergue-se neste caso gradualmente. Durante as últimas três a cinco passadas, o saltador prepara a transferência da corrida (velocidade horizontal) para a impulsão (velocidade vertical).

A preparação para a impulsão requer certas adaptações. O saltador toma uma atitude mais ereta e os joelhos são bem levantados à frente para preparar a enérgica elevação da perna livre.

A penúltima passada da corrida é em muitos casos maior que as demais.

Depois de atingir a melhor velocidade as passadas do saltador ficam constantes e o ligeiro aumento a última passada provoca um pequeno atraso do centro de gravidade (aumentando sua trajetória de aceleração) e pelo fato da última passada ser novamente diminuída concentra-se mais força para cima. Este é um fenômeno que ocorre naturalmente e pode ser explorado conscientemente quando o atleta já tem bastante experiência da prova. Porém, não é recomendável preocupar os iniciantes com este detalhe.

É feito no transcurso da corrida uma marca intermediária que é atingida pelo pé de impulsão do saltador. Serve para dar mais segurança e ao mesmo tempo orientar o atleta, que ao passar por ela, sai mais confiante para o salto. Esta marca fica no início do último terço da corrida, isto é, a cinco ou seis passadas antes da tábua de impulsão. Alguns saltadores já com mais experiência preferem não usá-la bem como opostamente o iniciante ainda não a usa.

b) IMPULSÃO

A impulsão dura apenas 12 a 13 centésimos de segundo, durante este breve espaço de tempo todos os movimentos devem ser executados na sua correta seqüência e com boa coordenação.

A impulsão, segundo Schomolinsky pode ser ainda subdividida em três fases principais, a saber:

01. A colocação do pé de impulsão

Há um assentamento ativo do pé impulsor sobre a tábua. O saltador não espera que o pé toque o solo, antes move a perna para baixo e para trás em rápido movimento de "patada". Ao bater na prancha a perna estará quase completamente estendida (170°).

02. A fase de amortização ou absorção do impacto da impulsão

Nesta fase as forças resultantes do assentamento ativo do pé de impulsão são absorvidas por uma ligeira flexão das articulações do tornozelo, do joelho e quadril. A flexão do joelho da perna impulsora atinge 145° a 150°.

03. A impulsão ativa

Quando a fase de amortização criou condições favoráveis para um salto ativo a ação de elevação propriamente dita não apresenta maiores dificuldades.

O movimento de impulsão inicia-se com a extensão das articulações do joelho e pé da perna impulsora. A coxa da perna livre quase alcança a horizontal, enquanto que a sua parte inferior pende verticalmente.

O tronco pode apresentar uma ligeira inclinação para trás, que não é incorreta. Os braços auxiliam o movimento respectivamente, um para frente e para cima e o outro para trás e para cima com projeção dos cotovelos, permitindo-se assim a elevação dos ombros e conservar o equilíbrio. Os braços devem ainda ser bloqueados aproximadamente na altura dos ombros, juntamente com o bloqueio do joelho elevado, para um melhor aproveitamento da fase seguinte. A velocidade varia conforme idade, sexo e o grau de preparação de cada atleta enquanto que o ângulo de saída é em todos os casos de 18 a 22 graus. No final da impulsão, a perna impulsora forma um ângulo de impulsão de 76 a 80 graus, segundo Schomolinsky.

c) O VÔO

É durante a fase do vôo que os estilos se definem (analisaremos os mais comuns adiante). Esta fase de sustentação no ar que começa imediatamente após a impulsão, tem a finalidade de manter o equilíbrio e preparar o atleta para uma aterrissagem com o máximo de aproveitamento.

d) A QUEDA

Ao tocar na areia com as pernas mais estendidas possível o atleta procurará evitar cair sentado ou colocar as mãos atrás. Para isso utilizará dos recursos de flexionar as pernas no momento do contato com o solo e elevar os braços à frente, enquanto executa um "golpe" com o quadril, para levar o corpo à frente.

Alguns bons atletas, na queda flexionam um dos joelhos e firmam o outro no momento em que os calcanhares tocam o solo, o movimento que tem por finalidade fazer com que o atleta caia lateralmente, voltado ligeiramente para frente.

Passamos agora a análise de alguns dos mais conhecidos saltos em distância.

Conforme já mencionada, as diferenças encontradas são apenas na fase do vôo, uma vez que a maneira de correr e se impulsionar é igual em todas elas.

01. O SALTO GRUPADO

Constando de movimentos simples, o salto grupado, é freqüentemente o mais usado nas escolas e nos clubes para atletas iniciantes, com resultados de cerca de 6 metros.

Após a impulsão, as pernas são fletidas para a frente e para o alto. Logo em seguida, quando tiver alcançado a máxima elevação no ar, o corpo se flexiona com braços a frente no início e bruscamente atrás depois. As pernas são estendidas à frente, para cair na areia e os braços são novamente levados à frente na direção dos pés.

Schomolinsky acha que a técnica do salto grupado está superada e deve ser suprimida mesmo para os escolares sendo substituída por uma outra, que é chamada de técnica de passada.

02. TÉCNICA DE PASSADA

nesta, a posição de passada da fase de impulsão é mantida durante um intervalo maior. Esta técnica, embora bastante simples, tem a desvantagem da dificuldade da manutenção do equilíbrio.

A perna impulsora que vai um pouco mais atrás, só imediatamente antes do contato com o solo, é que vem a frente ao encontro da perna de balanço. O tronco é mantido ereto até este momento. Só quando o atleta levanta as pernas em preparação para a aterrizagem é que o tronco se flete para a frente em movimentos de compensação.

Os movimentos dos braços estabilizam o vôo, sendo levados na maioria das vezes, o do lado da perna impulsora, para frente e para cima e o outro para baixo e para trás e acima em semicírculo.

Do alto ambos vão para baixo e atrás, terminado sua movimentação novamente à frente.

03. TÉCNICA DO ARCO

Após ter conseguido a maior elevação o atleta adianta o seu quadril deixando atrasar a perna de impulsão e os braços.

Enquanto a perna de impulsão se dirige para trás, a perna livre para a frente. A seguir ambas as pernas estão fletidas atrás, próximas uma da outra formando um ângulo reto com as coxas. A figura formada é um arco, daí o nome da técnica.

Esta posição é mantida até cerca da metade da parábola da linha de vôo.

Os braços continuam em movimento de subida iniciado na impulsão para depois movimentarem para trás em cima da cabeça em forma de arco, posição mantida até cerca da metade da parábola da linha de vôo.

A queda é iniciada quando as pernas se movem para cima e para diante e o tronco abaixa.

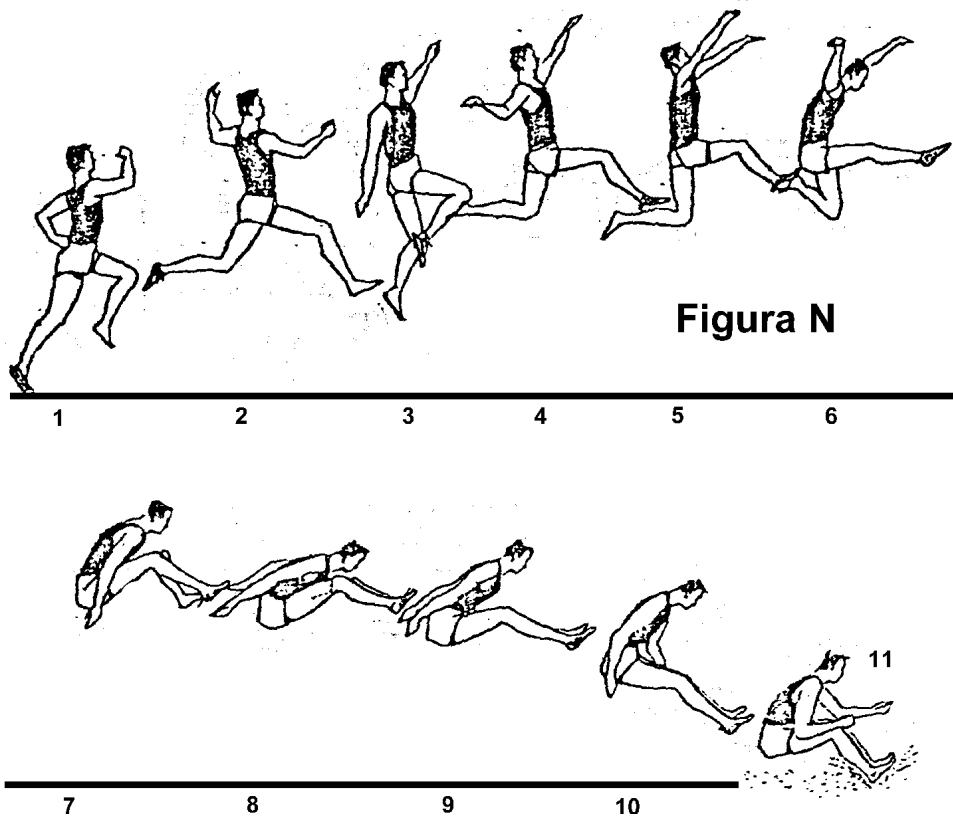
Imediatamente, antes de tocar o solo, as pernas são projetadas bem para diante e os braços começam a estender para a frente.

04. TÉCNICA DAS PASSADAS NO AR

Esta técnica é geralmente usada por atletas de alto nível, com resultados acima de 7 metros, é também erroneamente conhecida entre nós por tesoura. Nela diz-se que realmente o saltador continua a correr no ar, dando até 3,5 passos.

A perna de impulsão estendida é levada para trás do tronco, onde flete, enquanto que a perna de balanço oscila para frente. Neste caso a coxa eleva-se quase paralelamente ao solo com a perna suspensa. As passadas no ar são auxiliadas com movimentos opostos de circundação sincronizados dos braços. O tronco encontra-se um pouco inclinado para trás e só na queda é que é projetado para frente.

Imediatamente antes do contato com o solo, os braços são levados ligeiramente atrás do corpo, e quando os calcanhares já tocaram o solo, são vigorosamente atirados para diante.



Prof. Ms. Jéferson Vianna (ufff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br