Introdução

Reconhecem-se **8 provas de campo**, **4 de salto** e **4 de lançamento**. Todas requerem grandes doses de perícia, força e equilíbrio, e necessitam de equipes especiais que incluem espaços cheios de material amortecimento para as provas de saltos e círculos gradeados para os lançamentos, atualmente são realizados pelas moças e rapazes e diferenciando-se nos lançamentos pelo peso dos artefatos lançados.

Provas de 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.

Figura 80: Provas de Saltos

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.

Objetivos

- Saltos horizontais: salto em distância e triplo - objetiva alcançar a maior distância possível.

- Saltos verticais: salto em altura e com vara - objetiva ultrapassar o sarrafo que é elevado de forma gradativa, na maior altura possível, sem derruba-lo.

Conceitos

Salto em Distância

Prova realizada num "corredor" medindo entre 40 e 45 m de comprimento, usado para a corrida preparatória do salto, contendo próximo ao final uma **"tábua de impulsão"** e depois uma **caixa de areia** (área de queda) para amortecer a queda do saltador.

Após uma corrida rápida, o atleta salta impulsionando com um só pé, sem ultrapassar a "tábua de impulsão", projetando o corpo no ar para cima e principalmente para frente, caindo com os dois pés na caixa o mais distante possível.

Salto Triplo

Prova que utiliza o mesmo setor do salto em distância, porém, necessitando-se de maior distância entre a "tábua de impulsão" e a caixa de areia.

Depois de uma corrida rápida, o atleta executa a impulsão em um só pé, sem ultrapassar a "tábua" e salta sucessivamente três vezes: o 1° salto deve ser dado de forma que o competidor caia com o mesmo pé com que foi dada a 1° impulsão, na finalização do 2° ele deve cair com o outro pé e, a partir daí, completar o salto realizando a queda na caixa de areia o mais longe possível.

Salto em Altura

Prova que consiste na transposição de uma barra ("sarrafo") colocada horizontalmente e apoiada em dois postes ("saltômetros").

Após a corrida preparatória, não muito rápida, o atleta ao se aproximar do sarrafo executa a impulsão em um só pé, elevando-se e transpondo-o sem derrubá-lo. A área de queda é protegida por colchão.

Salto com Vara

Prova que consiste na transposição de um sarrafo colocado horizontalmente sobre dois suportes com auxílio de uma vara.

Esta prova é realizada num "corredor" de 40m que possui no final um "encaixe" para a vara, próximo aos postes que sustentam o sarrafo e de uma área de queda protegida por colchões.

Ao final de uma corrida preparatória rápida, o atleta introduz uma das extremidades da vara no encaixe. A vara, por sua vez, servirá de alavanca para o atleta se elevar de modo a transpor o sarrafo.

Observações adicionais:

- Os saltos em distância, triplo e altura são executados com as possibilidades dinâmicas do aparelho locomotor;
- O salto com vara acrescenta a ajuda de um instrumento – vara – diferenciando-se dos outros saltos principalmente a partir da impulsão;
- Corrida preparatória = corrida de impulso = corrida de aproximação = corrida de aceleração.

Salto em Distância

História

A história nos diz que a ambição de saltar a maior distância 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 ideias, 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 dificílimo de ser superado.

As mulheres começaram a competir em nível olímpico em 1928. Galina Chistyakova, da ex-União Soviética, detém o recorde olímpico feminino no salto em distância, com uma marca de 7,52 m.

Curiosidade

Nos jogos olímpicos originais, os saltadores carregavam alteres, ou pesos, mas mãos. Durante o salto, os atletas balançavam os halteres na frente de seus corpos para aumentar o empuxo à frente.

Regras

A prova tem uma forma de disputa muito simples. Cada atleta tem direito a seis tentativas para atingir sua melhor marca.

Uma tentativa é considerada válida quando o competidor inicia o movimento do salto dando o último passo antes da linha que limita a área de corrida.

Caso o atleta dê seu último toque no solo antes do salto após a linha-limite, esse salto será invalidado.

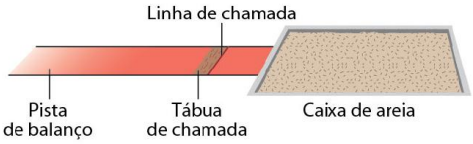

Figura 81: Caixa de Areia - Salto em Distância

Outras causas de invalidação de um salto: caso o atleta toque, com qualquer parte do corpo, a área posterior à linha de medição localizada na barra de impulsão; toque o lado da tábua de impulsão; toque o solo fora da caixa de areia no momento em que cair; caminhe pela caixa de areia após o salto; dê um salto mortal.

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.

Figura 82: Salto em Distância

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

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

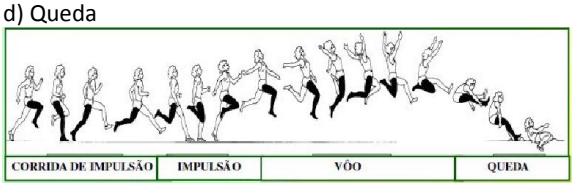

Figura 83: Fases do Salto em Distância

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) correr 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.

Impulsão

Figura 84: Fase de 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 sequência 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 (170º).

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 145º a 150º.

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.

O Vôo

Figura 85: Fase de Voo

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 aterrisagem com o máximo de aproveitamento.

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.

Figura 86: Fase de Queda

Saída da Caixa de Areia

Deverá ser realizada à frente da marca de referência para a medição do salto, podendo ser pelas laterais da caixa.

Tipos de Técnicas de Saltos

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.

O Salto Grupado

Constando de movimentos simples, o salto grupado, é frequentemente 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 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.

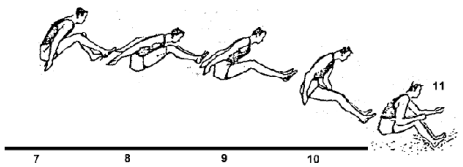

Figura 87: Salto Grupado

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.

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 aterrisagem é que o tronco se flete para 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.

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 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 frente.

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.

Figura 88: Técnica das Passadas no Ar

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.

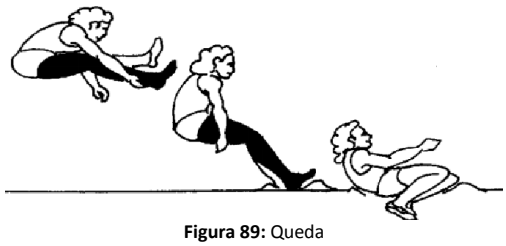

Figura 89: Queda

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.

Salto Triplo

Os atletas devem alcançar a maior distância possível após uma série de três saltos.

Figura 90: Salto Triplo

Eles correm em linha reta, saltam duas vezes com um pé só a partir de uma marca na pista até se lançarem com os pés em uma caixa de areia.

História

Nos primeiros anos do atletismo moderno, os irlandeses e os escoceses dominavam esta prova. No salto triplo irlandês, os três saltos eram executados sobre a mesma perna (esquerda, esquerda, esquerda ou direita, direita, direita).

Depois, na Alemanha, foi desenvolvido o salto triplo com passadas que se sucediam (direito, esquerdo, direito ou esquerdo, direito, esquerdo).

No início dos Jogos Olímpicos modernos (1896) foi oficializado a sequência de saltos esquerdo-direito ou o inverso. Esta sequência tem a designação inglesa de "hop, step and jump".

Figura 91: Fases do Salto Triplo

Nesta mesma época, a primeira medalha olímpica foi ganha com um salto de 13.72 metros e nada mudou quanto às normas.

Desde então o salto triplo tem se espalhado por todos os continentes. Japoneses, australianos, brasileiros, bem como atletas poloneses e soviéticos contribuíram grandemente para o desenvolvimento desta prova.

O Brasil tem seu lugar de destaque na história do salto triplo. Ademar Ferreira da Silva foi o nosso primeiro grande saltador, duas vezes campeão olímpico. Depois veio Nelson Prudêncio, vice-campeão olímpico de 1968, oportunidade em que por alguns minutos, tinha superado o recorde mundial.

Já o fenomenal João Carlos de Oliveira, nos deu a alegria do recorde mundial por vários anos. Apesar de campeão mundial, não teve sorte nas Olimpíadas, sendo duas vezes medalha de bronze. Teve sua carreira prematuramente interrompida por um trágico acidente que lhe roubou a condição de atleta, mas não roubou-lhe o mais importante: a vida.

Regra

Cada atleta tem três tentativas para correr em linha reta e saltar, antes da borda frontal da marca de pulo, alcançar a máxima distância possível. Para ganhar impulso, o atleta pode colocar os pés para frente antes de cair na caixa de areia.

Técnica do Salto Triplo

A técnica do salto triplo se sujeita à velocidade e à potência.

Para estudar o salto triplo dividiremos em fases, sendo:
-A corrida;
-Os saltos: primeiro, segundo e terceiro;
-A queda.

A Corrida

É muito parecida com a corrida do salto em distância. A diferença principal está na execução dos passos, que se caracteriza pelo menor tamanho do penúltimo passo comparando como salto em distância. Isto evita perda de velocidade durante a impulsão. O salto em distância necessita desta velocidade mas ela pode

ser obtida durante o último passo, o que não seria indicado no salto triplo (preocupação do equilíbrio após o primeiro salto).

Os Saltos

HOP (impulso – vôo – queda)

- Assumir uma posição "alta" numa fase inicial do movimento.
- Tentar não perder velocidade.
- Manter o tronco numa posição vertical.
- Movimentar os membros superiores de uma forma rápida e coordenada com os membros inferiores, alternada ou simultaneamente.
- Após atingir o ponto mais alto o membro inferior livre efetua um movimento para baixo e para trás, atingindo quase a extensão completa quando passa na vertical do corpo.
- A coxa do membro inferior de chamada dever-se-á elevar até à horizontal, com o objetivo de preparar a recepção do HOP e a chamada do STEP.

Figura 92: Hop

É o salto mais curto dos três, pois é realizado em condições de maior dificuldade, já que o mesmo membro inferior que realiza a primeira chamada, tem de absorver o impacto do peso do atleta e imprimir-lhe uma nova aceleração.

STEP (impulso – vôo – queda)

Figura 93: Step

- Manter o membro inferior de recepção / chamada praticamente em extensão.
- Efetuar o apoio com a totalidade da planta do pé.
- Elevar a coxa do membro inferior livre até à horizontal.
- Efetuar um movimento ativo (grifée), de arranhar o solo, realizado de cima-frente para baixo-trás, com ligeira flexão a nível do joelho.
- Manter o tronco na vertical.
- Procurar coordenar os membros superiores (simultâneos ou alternados) com a ação dos membros inferiores.
- O membro inferior que realizou as chamadas precedentes deverá balançar atrás descontraído e flectido a nível da articulação do joelho.

JUMP

- Manter o membro inferior de recepção/chamada praticamente em extensão.
- Efetuar o apoio com a totalidade da planta do pé.
- Efetuar um movimento ativo (grifée), de arranhar o solo, realizado de cima-frente para baixo-trás.
- Manter o tronco na vertical.
- Elevar a coxa do membro inferior livre rápida e ativamente até à horizontal, mantendo a posição numa primeira fase da suspensão.

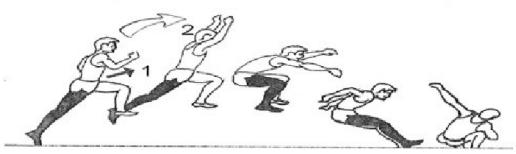

Figura 94: Jump

Saída da caixa de areia

Deverá ser realizada à frente da marca de referência para a medição do salto, podendo ser pelas laterais da caixa. O processo é o mesmo utilizado no salto em distância.

Salto em Altura

Os atletas devem saltar sobre uma barra horizontal suspensa por dois suportes verticais separados por 4 metros de distância. A pista de corrida deve ter 15 metros de comprimento, podendo chegar entre 20 e 25 metros.

O atleta tem direito a três tentativas. Caso consiga, a barra é elevada no mínimo 2 centímetros para a realização da próxima série.

Para executar o salto, os atletas correm em alta velocidade até a barra, giram o corpo enquanto começam a se elevar e tentam superar o obstáculo de costas, antes de cair no colchão de proteção.

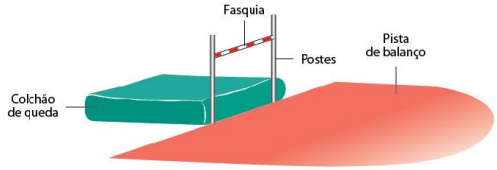

Figura 95: Salto em Altura

A nota do atleta baseia-se em um salto sobre uma perna.

O salto Fosbury é um estilo de salto em que o atleta salta de costas, apoiando-se no pé que está mais distante da barra.

História

O salto em altura foi incluído nos Jogos Olímpicos de 1896 para homens e tem feito parte dos Jogos de verão desde então.

O salto em altura para mulheres foi introduzido nos Jogos de Amsterdã, em 1928.

Curiosidade

O recorde mundial atual é do cubano Javier Sotomayor, com saltos de 2,43 m e 2,45 m.

Técnicas em Salto em Altura

Na descrição técnica das fases de execução do salto em altura temos: concentração, corrida, aproximação, impulsão, elevação, transposição e queda.

Em 1910, Monnier, campeão da França, com a marca de 1,76m utilizava a técnica do salto "à Cavally", que era a mesma usada pelos atletas nas corridas sobre obstáculos. Donde concluímos que a sua corrida para a impulsão era frontal. Muitos atletas naquela época, davam a impulsão com os dois pés, pois era permitido pela regras.

Depois desta técnica outras devem ter surgido, mas a referência histórica mais próxima que temos é a da técnica do salto tesoura, que se apresenta como a maneira mais simples e natural de transpor o sarrafo. A saída da corrida é lateral, do lado contrário à perna de impulsão, e a transposição é feita na posição sentada, com o tronco na vertical. Ainda hoje, muitos iniciantes usam essa técnica, mas que apresenta um resultado muito limitado.

Tipos de Técnicas em Salto em Altura

No salto em altura, podemos perceber o estilo que o atleta usa, principalmente nas fases de impulsão, elevação e transposição. São estilos do salto em altura: tesoura, "flop" ou salto de costas, rolo ventral e outros.

Salto em Altura Estilo Tesoura

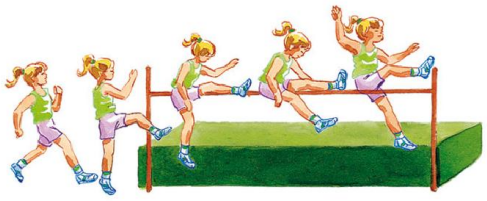

Figura 96: Estilo Tesoura

O estilo tesoura é a técnica mais simples e natural de se transpor o sarrafo. No entanto, não permite transpor grandes alturas. Os especialistas em saltos, não satisfeitos com os resultados obtidos, começaram a procurar novas formas de saltar. Observaram que no estilo tesoura o atleta mantém o tronco na vertical. Pensaram então em um tipo de salto em que o tronco do atleta não ficasse na vertical. Surgiram assim os vários tipos de salto.

Salto em Altura Estilo Rolo Ventral

Uma das grandes vantagens deste estilo é que o atleta transpõe o sarrafo com o tronco na posição horizontal. Com isto, pode facilmente transpor alturas maiores.

Figura 97: Estilo Rolo Ventral

Neste estilo, na fase de concentração, o atleta deve colocar-se distante mais ou menos doze passos, aproximadamente num ângulo de 40 graus do sarrafo. O ângulo pode variar de acordo com a preferência de cada um.

Também é importante que na fase da corrida, corra apenas uma pequena distância. Na fase da aproximação, ele deve acentuar a velocidade nos três últimos passos.

Na fase de impulsão do estilo rolo ventral, o atleta bate o pé de apoio no chão, inclina o tronco para trás e lança a perna livre para o alto.

Na elevação, lança a perna livre para o alto e os braços para a frente. Ao mesmo tempo, inicia uma rotação do tronco, com o abdome voltado para o sarrafo.

Na fase de transposição o atleta flexiona a perna de impulso, fazendo o joelho subir verticalmente. Ao mesmo tempo, flexiona o tronco e a perna livre e lança os braços para trás, transpondo o sarrafo. Finalmente, o atleta cai rolando e amortece a queda.

Salto em Altura Estilo "Flop" ou Salto de Costas

Em 1968, no México, apareceu o estilo ou técnica "flop", também chamado de "mergulho dorsal" ou "salto de costas".

Figura 98: Salto de Costas

As fases do salto estilo "flop" são: corrida, aproximação, impulsão, elevação, transposição e queda.

A corrida feita em trajetória curva possibilita uma impulsão mais diretamente embaixo do quadril, diferentemente dos outros estilos. A velocidade é aumentada gradativamente e tem importância maior que em outros estilos. Para a formação da estrutura dos movimentos seguintes, a última passada deve ser ligeiramente diminuída. Embora ainda haja apoio firme de calcanhar, este apoio é menos acentuada.

Na impulsão o atleta aproxima-se com relativa velocidade, bate o pé de apoio no chão e lança para o alto o joelho da perna livre. Então, completa o movimento com uma ação impulsora da perna de impulso para vertical, terminando com o lançamento dos braços para a cima. Após a impulsão, nota-se durante a elevação, que o corpo do saltador inicia um giro até que volta as costas para o sarrafo.

Na transposição o atleta amplia a extensão do seu corpo, deitando-se. Temos, então, o chamado arco de contorno do sarrafo.

Após a transposição, o atleta entra na fase final do salto, que é a queda.

O salto "flop" exige obrigatoriamente locais que amorteçam totalmente o choque da queda. Sem essa condição, a técnica não pode ser adotada. Os colchões de espuma sintética e os infláveis são os mais comuns, mas apresenta o inconveniente de serem caros. Com alguma imaginação é possível improvisar outros tipos de locais para a queda e utilizá-los depois de testada a sua segurança quanto à proteção dos saltadores. Um exemplo é o uso de pneus amarrados entre si, sobre os quais se coloca um acolchoado de espuma, de retalhos ou de colchões de ginástica.

Algumas regras do salto em altura

A altura obtida no salto é medida pelas marcas das traves que suportam o sarrafo.

Nas competições a altura do sarrafo é aumentada gradativamente, a partir de uma altura mínima estabelecida, até que nenhum dos participantes consiga ultrapassá-la. Cada atleta tem direito a duas tentativas falhas na disputa de cada altura. Será desclassificado da competição na terceira tentativa falha.

Se antes da impulsão, o atleta colocar qualquer parte do corpo ou tocar o chão debaixo do sarrafo, sua tentativa será considerada falha. A tentativa também será considerada falha se o atleta derrubar o sarrafo.

O salto em altura com os dois pés unidos não é válido pelos regulamentos da Federação Internacional, e além diss, as pessoas correm o risco de se machucar ao fazê-lo. O atleta pode começar a saltar em qualquer altura previamente anunciada pelo árbitro-chefe. E, pode saltar, à sua escolha, em qualquer altura subsequente.

Salto com Vara

Os atletas correm em uma distância de 45 metros usando uma barra flexível cujo tamanho varia de acordo com a sua altura. Todos eles tentam superar uma barra horizontal. Cada vez que conseguem, a altura da barra sobe e eles têm três novas tentativas para superá-la. Com origem na Inglaterra, a categoria é tradicional nos países do leste europeu.

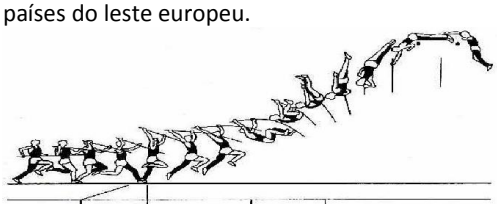

Figura 99: Salto com Vara

A Técnica do Salto com Vara

A vara de fibra difere da convencional principalmente pela flexibilidade que a primeira apresenta. Essa qualidade propicia ao atleta o aproveitamento da energia acumulada pela flexão da vara.

Para que os benefícios sejam observados, além da técnica perfeita, com os detalhes peculiares, é importante que as especificações da vara (comprimento, diâmetro, peso, etc.) estejam de acordo com as características do atleta e da altura que ele irá saltar. O saltador com vara deverá ter pernas fortes, braços e espáduas desenvolvidas, rapidez de um velocista, agilidade de um ginasta olímpico, além de muita voluntariedade.

Por isso mesmo o salto com vara é, sem dúvida, a mais complexa e difícil prova do atletismo, sendo que para nossa análise a dividiremos nas seguintes fases técnicas: empunhadura, corrida, impulsão/pêndulo, elevação/giro, transposição e queda.

Empunhadura:

A vara, no local do início da corrida, encontra-se na lateral do atleta na altura dos quadris, com a ponta mais ou menos elevada em relação ao solo.

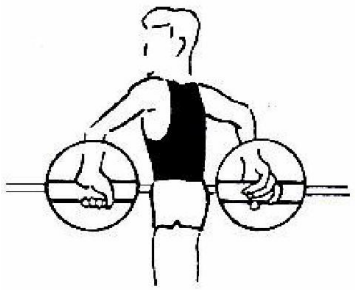

Figura 100: Empunhadura

A mão direita, a de cima, se encontra atrás. Os dedos apontam para fora e para baixo, e a vara é fixada entre os dedos polegar e indicador. O braço direito tem uma flexão aproximada de um ângulo reto.

O braço esquerdo à frente do corpo tem também esta angulação, sendo que a palma da mão está voltada para dentro, e a exemplo da mão direita, a vara fica entre os dedos polegar e o indicador.

A distância entre as duas mãos, segundo o peso e a altura da vara, pode variar de 50cm a 1 metro.

A Corrida:

É bastante parecida com a corrida do salto em distância. É necessário chegar ao ponto de impulsão com bastante velocidade, mas com uma corrida controlável, afim de possibilitar a perfeição na execução dos movimentos.

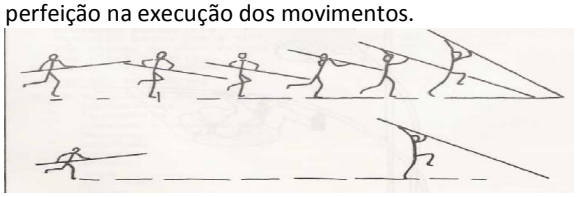

Figura 101: Corrida

O total desta corrida depende da capacidade de aceleração do atleta e varia de 18 a 22 passos. É recomendável usar uma marca intermediária para ajudar na orientação do ritmo, e esta deve se situar entre a 8ª e a 12ª passadas e correspondente à perna de impulsão do atleta.

A forma mais confortável de transportar a vara é com a ponta na altura da cabeça(podendo ser mais alta) e ligeiramente voltada para dentro (lateral oposta ao lado em que é transportada a vara).

A ponta da vara, que no início da corrida está mais elevada, abaixa-se gradativamente, preparando a ação para o encaixe.

Encaixe:

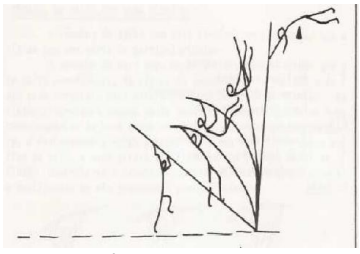

Figura 102: Encaixe

Nos últimos 5 passos a ponta começa a baixar gradativamente, de encontro a caixa de encaixe. Três passadas antes da impulsão, a mão direita é levada para junto da bacia, depois para trás e para o alto. A esquerda acompanha estes movimentos e é importante que o eixo dos ombros permaneça na perpendicular com a direção da corrida.

Os braços não se estendem por completo, ficando flexionados a um ângulo de aproximadamente 90º, pouco antes de sustentar o peso do corpo.

Impulsão e Pêndulo:

No momento da impulsão a elevação se faz mais na procura de uma progressão horizontal do que vertical. Este é um dos detalhes que diferem a técnica da vara flexível da rígida.

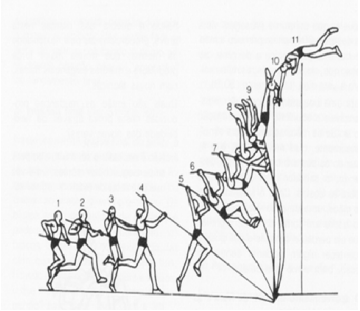

Figura 103: Impulsão e Pêndulo

O joelho da perna direita projeta-se para frente, o que soma à ação da perna esquerda, leva o quadril para frente e ligeiramente para cima.

A referência para o ponto de impulsão é uma linha vertical resultante da projeção da pegada da mão direita e o pé de impulsão, embora determinados saltadores de nível se impulsionem até 15/25 cm a frente desta linha.

Após a impulsão, o braço esquerdo é pressionado contra a vara enquanto o direito executa o movimento para frente e para baixo.

A vara começa a curvar-se em consequência da energia que lhe foi transmitida pela corrida e pela impulsão, e as pernas e o quadril tem sua progressão para cima em forma pendular. O braço direito estende-se com o esquerdo firmemente fletido a fim de assegurar o nivelamento da linha dos ombros.

Assim suspenso por debaixo da vara, o atleta levanta as duas pernas, fletidas pelos joelhos, com vigor, aumentando assim rapidamente a flexão da vara. O corpo do atleta ainda está por baixo da vara e o seu quadril ainda não passou por ela e é nesse momento que se verifica a maior flexão da vara.

Elevação/giro:

Assim que a vara começa a recuperar a forma retilínea, todos os movimentos por ele realizados se devem realizar na vertical. São movimentos não passivos, que devem constituir uma continuação da elevação dos quadris.

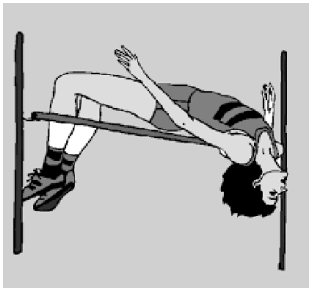

Figura 104: Elevação dos Quadris

Na elevação, primeiro as pernas, depois os quadris passam além da vara e é quando notamos, visto de lado, uma posição em "L" tomada pelo corpo do atleta. Esta posição em "L" é típica e necessária na fase anterior ao endireitamento da vara.

O atleta procura elevar-se para a vertical com um trabalho do braço esquerdo que continua a tração, agora junto ao corpo, em direção da axila. O braço direito também traciona, auxiliando a elevação nesta fase e consequentemente provocando o giro do corpo. Assim o atleta passa por cima dos apoios das mãos, já se encontrando de frente para o sarrafo.

Ainda nesta fase ascendente, o saltador empurra a vara com a mão esquerda, largando a, e imediatamente empurra com a mão direita, ações estas que executadas corretamente, fazem com que o corpo do saltador suba um pouco mais antes de contornar o sarrafo.

Transposição do Sarrafo

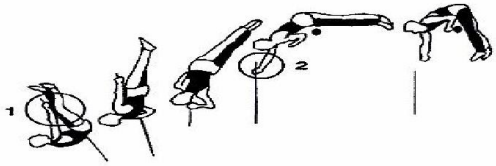

Figura 105: Transposição do Sarrafo

As fases anteriores determinam a condição de transposição do sarrafo. Passando primeiro ambas as pernas, o corpo adquire uma posição curvada ou angular, com a mão direita ainda apoiada na vara. Após fazer a repulsão da vara, o atleta puxa os braços para trás, juntamente com o tórax, para livrar-se do sarrafo.

Queda:

Figura 106: Queda

É feita na continuidade normal dos movimentos anteriores com o atleta caindo de costas, num colchão de espuma especial.

QUESTÕES

1. Quantas são as provas de campo?
a) uma
b) três
c) oito
d) dez
e) vinte

2. Quando falamos de arremesso no atletismo é de:
a) Peso
b) Dardo
c) Disco
d) Martelo

3. Os saltos no atletismo são compostos de movimentos que se confrontam com as leis da física e da biomecânica. Os saltos podem ser subdivididos em horizontais e verticais. Dentre os saltos verticais, tem-se:
a) triplo e em distância
b) triplo e com vara
c) triplo e em altura
d) em altura e com vara
e) em altura e em distância

4. Quais os tipos de saltos fazem parte do Atletismo?
a) Altura, distância, extensão e com vara.
b) Distância, altura, triplo e com vara.
c) Triplo, com vara e altura.
d) Com vara, em distância, em extensão.

5. O atleta corre numa pista, de no mínimo 40 metros, e deve efetuar o salto antes de uma tábua de 20 cm de largura. Ao cair na areia é feita a medição da distância obtida. Que tipo de salto a descrição se refere?
a) Salto em altura.

b) Salto em distância.
c) Salto triplo.
d) Salto com vara.

6. As regras obrigam os atletas a “um pulo, um passo e um salto”, enquanto tentam cobrir a maior distância possível. A descrição refere-se ao salto?
a) Distância.
b) Triplo.
c) Com vara.
d) Altura

7. Quando é que um salto em DISTÂNCIA é considerado nulo?
a) Com a queda do atleta
b) Quando pisa a tábua de chamada.
c) Quando ultrapassa a tábua de chamada.
d) As duas respostas anteriores estão corretas.

8. No salto triplo o atleta executa 3 saltos, cada salto tem um nome, qual nome dos saltos executados respectivamente?
a) hop, step e jump
b) step , jump e hop
c) jump, hop e step
d) hop, jump e step
e) Step,hop e jump

9. No salto em distancia existem 3 estilos famosos de salto, qual estilo o texto a seguir se refere?
“Flexione a perna dianteira, levando para cima o braço. Depois leve os braços para trás, e estenda as pernas de modo que elas e os braços sigam para trás do corpo, leve os braços para cima descrevendo um círculo por trás do corpo, levante os joelhos e leve os braços para cima.”
a) Grupado
b) Arco
c) Passada no Ar
d) Flop
e) Jump

10. Quais os 3 estilos do salto em altura?
a) Tesoura, Rolo ventral, Flop
b) Arco, Flop, Jump
c) Grupado, Tesoura , Rolo ventral
d) Tesoura, Arco, Jump
e) Rolo ventral, Arco, Tesoura

GABARITO
1)c; 2)a;3)d;4)b;5)b;6)b;7)c;8)a;9)a;10)a