

O SALTO TRIPLO

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 seqüência de saltos esquerdo-direito ou o inverso. Esta seqüência tem a designação inglesa de “hop, step and jump”. 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.

Salto triplo em seus princípios básicos assemelha-se ao salto em distância, porém bem mais complexo e difícil de ser treinado que este.

Este salto se compõe de três partes bem definidas com características próprias. Consiste em executar, após uma corrida de impulsão de 35 a 42 metros parecida com a do salto em distância, três saltos sucessivos impulsionando-se nos dois primeiros com a mesma perna e no terceiro com a outra perna. Assim pode ser: Esquerda, esquerda e direita ou direita, direita e esquerda.

Em todos eles a velocidade e a impulsão estão relacionados entre si. A queda do primeiro é parte integrante da impulsão do terceiro. Isto é muito importante pois não se pode nunca executar um primeiro salto ou segundo sem pedir as conseqüências desta execução no salto seguinte. O saltador triplo procura evitar perder o mínimo a velocidade entre um salto e outro, o que ocorre com certeza.

A execução dos saltos pode, de modo geral, ser caracterizada da seguinte forma:

- Primeiro salto: predomínio da velocidade.
- Segundo salto: Equilíbrio entre velocidade e impulsão (ambas abaixo do máximo).
- Terceiro salto: Predomínio da força de impulsão.

O atleta ideal deve possuir velocidade, força, potência, habilidade e ser robusto. Uma boa estatura (1.85m) facilita o salto. O poder de salto deve ser desenvolvido em ambas as pernas.

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 extensão. A diferença principal está na execução dos passos, que se caracteriza pelo menor tamanho do penúltimo passo comparando como salto em extensão. 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).

A IMPULSÃO

Esta fase é muito parecida com a do salto em distância. A diferença está na posição do corpo, mais erguida. A inclinação do corpo para trás no momento de apoiar o pé de impulsão não é tão acentuada, pois o atleta não visa saltar muito no 1º salto.

O PRIMEIRO SALTO

É o mais baixo dos três, com ângulo de saída aproximado de 16°. No final da impulsão o tronco está um pouco mais inclinado para a frente do que no salto em extensão. Durante esta fase o atleta prepara a queda sobre a mesma queda de impulsão. Para isso ele fará uma “tesoura” muito rápida. Este movimento deve demorar um pouco já que a execução prematura provoca um desequilíbrio natural. A queda deve ser suave.

A movimentação:

- A perna livre vai para cima e logo após para baixo e atrás com a finalidade de participar da impulsão do salto seguinte.

- A perna de impulsão se flexiona com o calcanhar junto com as nádegas, em seguida é levada à frente e se estende para tomar contato com o solo.

- O tronco permanece na vertical, com os braços fazendo movimento de equilíbrio.

- O pé toca o solo de “chapa” e a perna se flexiona para amortecer o impacto.

O SEGUNDO SALTO

O que especificamos para o primeiro salto, serve também basicamente para o segundo. É o mais curto, dos três realizados, sob condições de maiores dificuldades, já que uma mesma perna tem que absorver o impacto do peso do atleta e lhe imprimir uma nova aceleração (a pressão em saltos de mais de 16 metros é seis vezes superior ao peso do atleta).

Em linhas gerais é uma grande passada este segundo salto. O atleta dá impulso com uma perna e cai sobre a outra. O joelho da perna livre exerce a ação ativa, sendo elevado para frente e para cima. Durante o tempo em que se eleva, o atleta permanece nesta posição e somente nos últimos instantes é que levará a perna livre para a frente, procurando o solo. O pé tocará o solo de “chapa”.

Existem várias opiniões quanto ao movimento dos braços nesta fase. Alguns treinadores acham que o movimento deve ser natural, sincronizado com a movimentação das pernas, outros acham que o atleta deve levar ambos os braços atrás e depois simultaneamente para frente e para cima, voltando para baixo no momento de tocar o solo. O tronco mantém-se ereto e a cabeça levantada.

O TERCEIRO SALTO

É um verdadeiro salto em extensão. A movimentação é parecida com a de um salto em extensão, geralmente grupado.

A execução deste salto é feita em condições muito precárias, pois a velocidade foi em muito anulada devido aos saltos anteriores. O ângulo de impulsão é muito elevado já que o atleta utiliza neste salto quase que exclusivamente a sua potência.

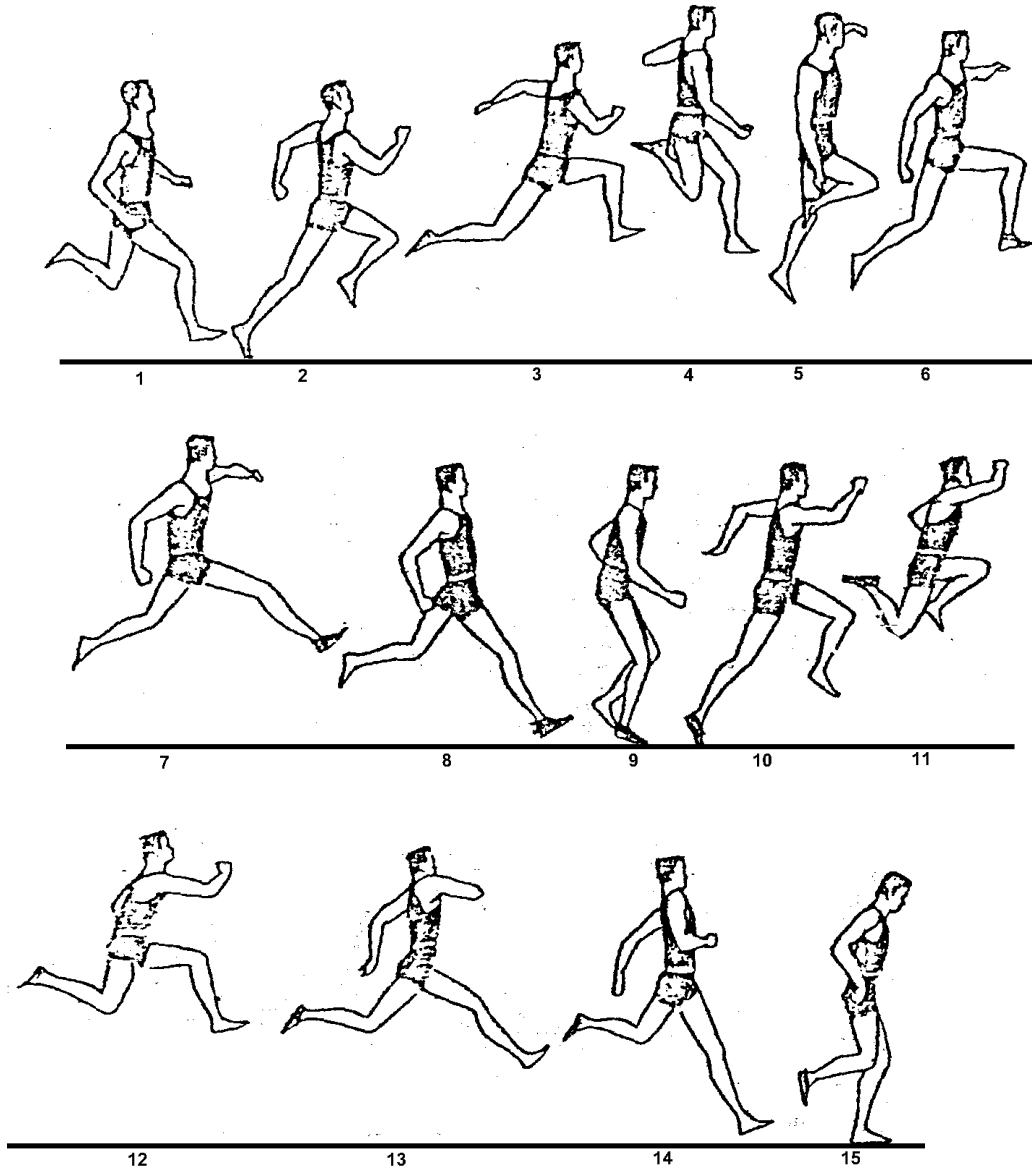
Normalmente, o terceiro salto é o segundo em tamanho, o menor é sempre o segundo salto. Quanto ao ângulo de saída, existe uma progressividade.

É de vital importância a repartição do esforço na execução dos saltos.

Um primeiro salto visando um máximo de resultado não facilita a execução do segundo e assim por diante. O resultado geral pode ficar seriamente comprometido.

Para os iniciantes, há quem sugira como relação de máxima economia, a seguinte proporção: 35% - 30% - 35%.

Com o aumento das aptidões e a melhoria da forma física, a relação poderá ficar assim: 37% - 28% - 35%, uma vez que não exige um padrão geral para esta relação.



Prof. Ms. Jéferson Vianna (ufff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br