

O SALTO COM VARA

É uma das provas mais difíceis, senão a mais difícil, do atletismo, pois o material utilizado é muito caro, pior que isso, difícilíssimo de ser conseguido, inclusive nas quantidades necessárias, além da própria complexidade do salto em si.

Atualmente existem varas de fibra de vidro que revolucionaram a técnica do salto com vara. As varas tradicionais de metal, bambu ou madeira são utilizadas apenas em competições de baixo nível técnico. Apenas escolas e atletas novos (menos de 15 anos) fazem uso deste implemento tradicional, primeiramente devido a falta de recursos para adquirir a vara de fibra, e depois, o jovem atleta ainda não possui a velocidade nem a força necessária para flexionar a vara.

Tanto para a vara de fibra como para a tradicional, existe uma mesma divisão das fases técnicas.

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.

01 - 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.

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.



2 - 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.

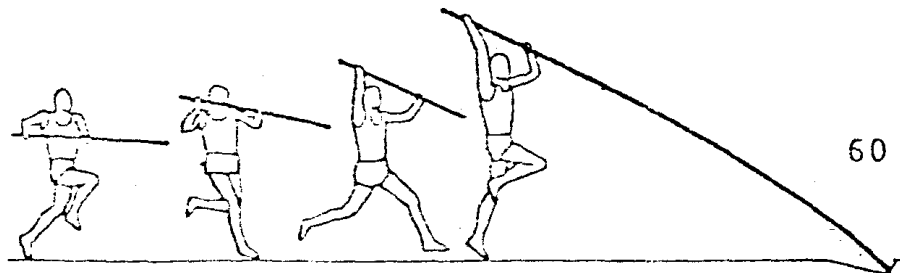
O total desta corrida depende da capacidade de aceleração do atleta e varia de 18 a 22 passos. É recomendável usar uma marca intermediária para ajudar na orientação do ritmo, e esta deve se situar entre a 8ª e a 12ª passadas e correspondente à perna de impulsão do atleta.

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.

3 - 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.

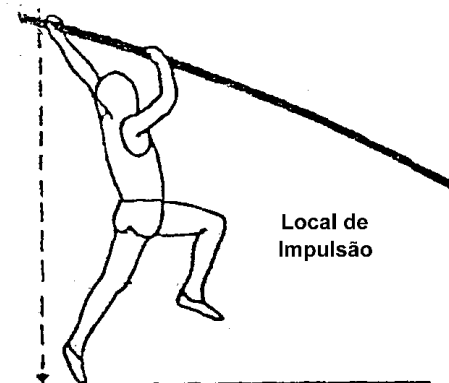
Os braços não se estendem por completo, ficando flexionados a um ângulo de aproximadamente 90°, pouco antes de sustentar o peso do corpo.



4 - 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.

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 (Fig. K de 3 a 6).

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 impulsione 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 (Fig. K6).

5 - 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.

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 (Fig. K8).

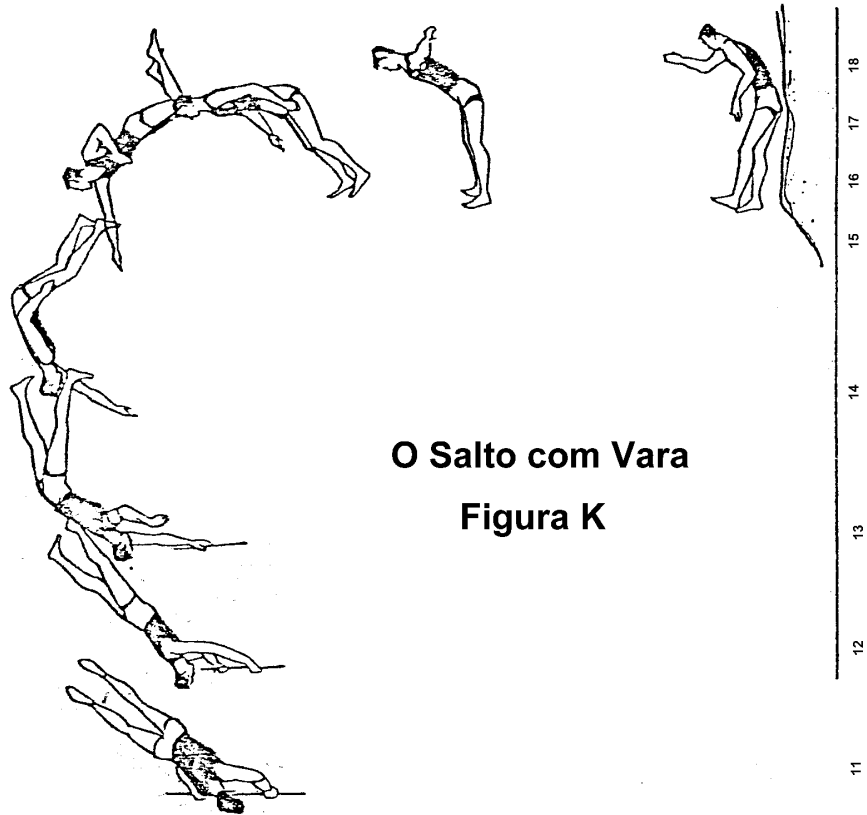
O atleta procura elevar-se para a vertical com um trabalho do braço esquerdo que continua a tração, agora junto ao corpo, em direção da axila. O braço direito também traciona, auxiliando a elevação nesta fase e conseqüentemente provocando o giro do corpo (Fig. K9 e 10). Assim o atleta passa por cima dos apoios das mãos, já se encontrando de frente para o sarrafo (Fig. K11).

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.

6 - TRANSPOSIÇÃO: 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 (Fig. K13, 14 e 15).

QUEDA: É feita na continuidade normal dos movimentos anteriores com o atleta caindo de costas, num colchão de espuma especial (Fig. K de 15 a 16).



O Salto com Vara
Figura K



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, José Luís - Atletismo Arremessos - SP, 1978 Editora da USP

SCHOMOLINSKY, Gerhardt - Atletismo - Lisboa, 1982 - Ed. Estampa Ltda.

HAY, James G. - Biomecânica das Técnicas Esportivas - RJ, 1981 Interamericana

BARRIS, Nelson - Arremesso e Lançamento - Araçatuba - Ieme Empresa Ed. Ltda.

JOANTH, U. HAAG, E. KREMPEL, R. Atletismo/2 - Lisboa, 1977 - Casa do Livro Ed. Ltda.

Regras Oficiais do Atletismo - Confederação Brasileira de Atletismo - Palestra Edições - RJ, 1985

Prof. Ms. Jéferson Vianna (ufff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br