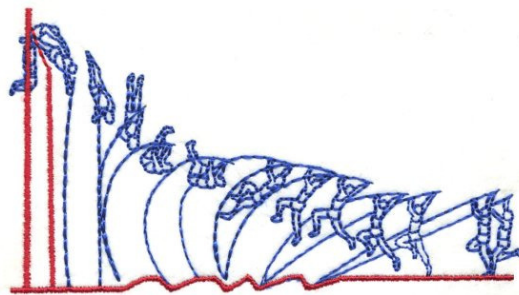


Escola de Salto com Vara de Leiria



Princípios do salto com vara

Caros amigos treinadores e atletas,

Nesta breve exposição sobre os princípios do salto com vara pretendo expor o que entendo serem os princípios básicos do salto com vara.

Não farei mais do que transcrever o que já é feito há quase quatro décadas, se pensarmos nas varas flexíveis, ou mais que isso no caso de varas rígidas.

Na curta experiência que tenho como treinador de salto com vara sei que são muitos os fatores que nos fazem dispersar do básico, ou porque temos de encurtar prazos para uma prova que é daqui a dois fins-de-semana ou porque o grupo de treino é tão diferente que treinamos exercícios para o grupo e não para as dificuldades que cada individuo tem no conjunto do salto ou qualquer outra razão.

Dividindo o salto, farei a exposição de 4 fases do salto, corrida, chamada, inversão e transposição. Cada uma delas tem as suas dificuldades e em cadeia de movimento, se a primeira não for bem executada todas as outras serão influenciadas.

1ª Fase – Corrida de balanço

A corrida de balanço, como em todos os saltos, é uma das fases mais importantes. Se o atleta for lento, o salto sai lento, se for curta não terá quantidade de movimento, se for longa pode cansar o atleta antes do salto...

São tantas as possibilidades de corrida e tantos pormenores que tenho dificuldade em escolher por onde começar.

Começarei pela corrida mais curta que faço com os meus atletas,

Corrida de 4 passos

É a corrida que uso para fazer o início dos treinos ou para treinos mais técnicos. Por pontos descrevo algumas vantagens e possibilidades:

- ⇒ Corrida curta para aquecimento com entradas para o colchão sem grande nível de dificuldade
- ⇒ As entradas com 4 passos simulam a fase final da corrida em que o atleta apresenta a vara no encaixe, desde a saída da mão inferior de junto da bacia até à chegada ao seu ponto mais alto com apoio da vara no encaixe.
- ⇒ Esta corrida curta é muito boa para praticar exercícios de técnica sem que os atletas se cansem devido a corridas longas. Podemos então focalizar-nos na técnica e não na dificuldade de chegar ao colchão
- ⇒ Na corrida curta, para exercícios de técnica com maior dificuldade ou para uso de pegadas mais altas, o atleta tem de ser muito rápido desde a primeira passada até à chamada. Simula muito bem o ritmo e cadência que o atleta tem de sentir no salto completo.

Desvantagens

- ⇒ Não aconselho a atletas mais jovens ou menos experientes fazer pegadas muito altas ou saltos completos com dobra de vara. Poderão não ter agilidade e velocidade suficiente para passar do ponto zero, com o prejuízo de se lesionarem ou ganhar receio de saltar.
- ⇒ Depois do arranque desde a velocidade zero, o atleta não consegue estar numa posição alta e descontraída na chamada. Estará com cintura e ombros mais baixos e tendencialmente mais contraído.

Corrida de 6 passos

Este aumento de mais dois passos já possibilita o atleta entrar mais confiante e mais alto na chamada. Para saltos técnicos já é possível subir a pega, deixando tempo suficiente entre a chamada e a queda no colchão para fazer mais amplitude de movimentos e aproximar a técnica do salto completo.

Os atletas com menor experiência ou destreza ainda não deverão fazer saltos completos com 6 passos com o prejuízo de anteciparem demasiadas fases do salto e do movimento. Exercícios mais técnicos podem ser usados com esta corrida. Normalmente fazemos 6 passos para melhorar a chamada, o pêndulo e a inversão.

Corrida de 8 passos

Ainda muito semelhante à de 6 passos mas com a vantagem dos atletas chegarem mais rápidos, mais altos e mais descontraídos à chamada. Podem ser usadas pegadas mais altas, ainda sem aproximar a pega de competição, mas mesmo assim o suficiente para usar varas que possibilitem dobrar e executar saltos de técnica completa, dando especial atenção à inversão.

Corrida de 10 passos

Utilizando varas mais fracas e mais curtas podemos fazer exercícios de técnica completa e salto completo. Como a corrida é relativamente curta os atletas podem fazer uma maior quantidade de saltos completos sem perder energia em corridas completas.

Também é uma boa corrida de adaptação à corrida completa.

Corrida de 12 passos

Normalmente uso este balanço para atletas iniciados e juvenis sem grande experiência. Corridas com mais passos só farão cansar o atleta jovem sem retorno de uma grande quantidade de movimento. Tendo em conta que a velocidade a que atletas jovens chegam à

chamada com uma corrida de 12 passos não é inferior à de 14 passos, não faz sentido usar corridas grandes.

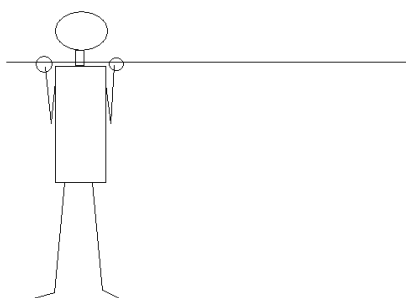
Corrida de 14 passos

É o número de passos que tenho estipulado para a maioria dos atletas juvenis com experiência e para os escalões acima. Em caso de os atletas terem maior capacidade física e poderem aumentar a velocidade aumentando de 14 para 16 ou mesmo 18 passos, sem comprometer a energia com que chegam à chamada, devemos explorar esse fator.

Pormenores

Os detalhes da corrida são referentes à corrida completa.

Pega da vara – a distância entre mãos deve ser aproximadamente a distância entre ombros mais um punho para cada lado. Próximo desse ponto, o atleta e treinador encontram a distância de compromisso entre uma pega confortável e a firmeza necessária para controlar a vara em todas as suas fases.

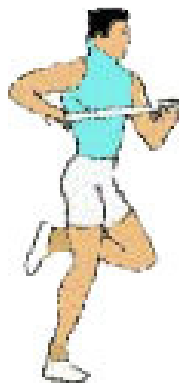


Posições e curva natural da vara – as varas são fabricadas com a tendência de dobra. Em ação de salto, a vara dobra para a profundidade do colchão, no oposto ao atleta. Em caso de dúvida, o atleta pode apoiar o topo da vara na palma da mão e em posição de repouso ela rodará e dá a indicação da dobra. A forma de agarrar a vara em corrida deve ser feita para que na apresentação a vara fique na posição correta de dobrar.

Postura alta – após a fase de aceleração o atleta deve manter-se numa postura alta em toda as fases da aproximação à chamada. Permitir-lhe-á transportar a vara mais comodamente e fazer a chamada também numa postura alta. A bacia deve estar alta e estável assim como os ombros. A movimentação das pernas deve aproximar-se à corrida de um saltador de comprimento, com joelhos altos e corrida feita tendencialmente à frente.

Apoios – os apoios no chão não devem estender-se para trás da linha vertical com o prejuízo da verticalidade do tronco se perder. Recorda-se que os saltadores têm um elemento que outros especialistas não têm, transportam uma vara. A vara é transportada à frente do corpo e o peso, mesmo não sendo muito, fará com que o tronco do atleta tenha mais este peso para vencer e estabilizar na corrida. Quanto maior a vara e mais baixa for transportada, maior a tendência de o atleta inclinar o tronco para a frente, o que implica postura incorreta para a corrida.

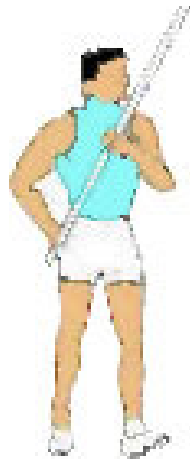
Apresentação da vara – Nos últimos 4 a 5 passos, a mão de trás, que vem junto à bacia, deve subir alinhada pelo tronco ou ligeiramente à frente, até à fase mais alta da apresentação. A mão que vem em cima durante a corrida vai servir como ponto fixo e só sobe quando a pega de cima passa para um nível superior a esta mão. O percurso da vara desde a forma de transporte até ao ponto de chamada deve ser feito nos últimos 5 passos e não de forma brusca na última passada.



Tendencialmente, se não chamarmos a atenção dos atletas e não trabalharmos este pormenor, o atleta fará a apresentação baixando a mão esquerda, mantendo a mão direita na mesma posição de transporte. Esta forma faz puxar o braço avançado para a frente e longe do corpo, obrigando a que os ombros descaiam à frente. Nesta posição o atleta terá muita dificuldade em fazer a chamada com direção e alinhamento certos.

Transporte da vara – Com o aumento do tamanho da vara que o atleta usa, aumenta também a dificuldade do transporte. Em gesto de corrida, caso a vara esteja demasiado paralela ao chão, o peso da mesma fará com que o atleta tenha de estar a fazer força para contrariar a vara de descer, implicando uma descida dos ombros para a frente e uma circulação de pernas atrás. Caso a vara esteja demasiado alta, a velocidade atingida pelo atleta fará a vara vir para trás e nesse caso o atleta terá de estar a empurrar a vara para a frente.

Terá de ser achado o meio-termo, o local de conforto para fazer o transporte da vara. A mão da pega superior no salto segue junto à bacia, com o braço semifletido. A pega inferior posiciona-se 20 cm à frente do peito fazendo um ângulo correto para transportar a vara sem estar preocupado com o peso horizontal da mesma.



2ª Fase – Chamada

(no próximo documento a editar brevemente)

....