

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

1

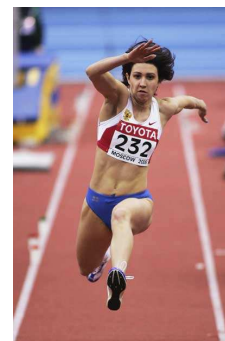
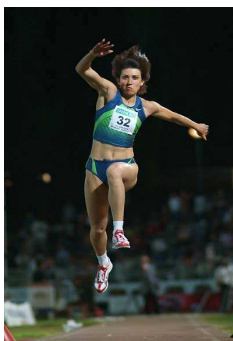
## Saltos Horizontais – Comprimento e Triplo

Mário Paiva (\*) e Sara Fernandes (\*\*)

Na escola, pretende-se que a aptidão natural dos jovens para este tipos de saltos associe e integre a sua técnica específica à experiência anterior, desenvolvida em passatempos tradicionais como o jogo do estica, do elástico, da macaca ou do salto à corda.

Considerando estes pressupostos, a iniciação ao triplo salto deve anteceder a do salto em comprimento.

### O triplo salto



O triplo salto é um gesto técnico complexo que consiste, após a corrida de aproximação, num *hop* (salto de um pé para o mesmo pé), num *step* (salto de um pé para o outro) e num *jump* (salto com queda a pés juntos). Os requisitos fundamentais para o sucesso deste salto são o desenvolvimento da velocidade, do ritmo, do equilíbrio e da força.

Na corrida de aproximação, devemos desenvolver a velocidade óptima (a que permite a melhor ligação corrida-impulsão e é ligeiramente inferior à máxima) e a noção do ritmo. Um dos grandes problemas a resolver é a sua aferição que pode ser feita por ensaio e erro.

Numa fase inicial, o padrão de passada pode ser ajustado a partir de uma corrida efectuada em sentido inverso. O passo seguinte é a utilização de marcas de saída e de passagem.

Na escola, a progressão metodológica deve considerar uma corrida de aproximação curta e de complexidade crescente (2, 4, 6, 8, 10, 12 passadas), o que contribuirá para a aquisição pelo aluno de uma consciência de necessidades e, conseqüentemente, da sua aferição. Interessa

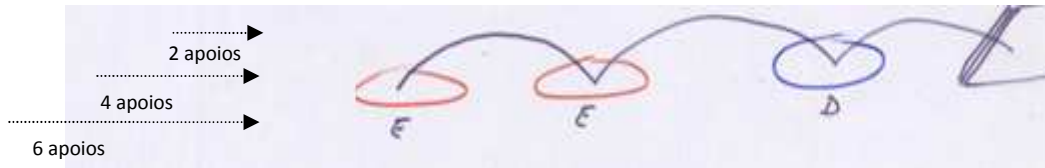
# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

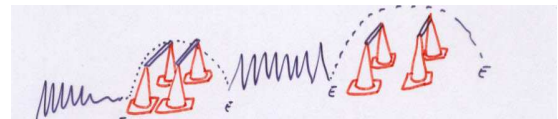
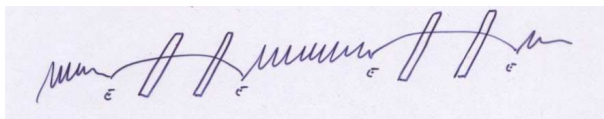
Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

2

referir que o jovem aluno pode não ter velocidade, força e potência suficientes para um triplo salto com corrida de aproximação muito longa.



Podemos utilizar uma zona de chamada numa fase inicial e, a partir daí, desenvolver a definição do pé de impulsão. Para isso, podemos construir percursos com obstáculos que condicionam a impulsão como os que observamos abaixo, com obstáculos de dominante horizontal ou vertical. O aluno é convidado a efectuar vários saltos ao pé coxinho (*hops*).



Quanto aos aspectos técnicos fundamentais a considerar, temos: (1) Um equilíbrio métrico entre o *hop*, o *step* e o *jump* (numa fase inicial, os alunos efectuam um *hop* gigante, o que equivale a um *step* e *jump* mínimos e um salto global fraco); (2) Um alinhamento dos segmentos corporais e dos apoios; (3) Uma mobilização coordenada dos membros inferiores e membros superiores.



A impulsão é resultante do trajecto descrito pelo centro de massa do saltador na impulsão, apenas enquanto mantiver o contacto com o solo.

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

3

Para que a impulsão seja eficaz (maximal), é necessário que as forças de transmissão passem o mais próximo possível pelo centro de massa do saltador, no eixo do deslocamento, o que significa: manter alinhada a cadeia de apoios pé-bacia-ombros; limitar o movimento rotativo; procurar uma impulsão activa.

Os membros livres têm um papel importante na ligação corrida-impulsão e são, simultaneamente, propulsores e equilibradores.

Nos saltos horizontais, o saltador aumenta a velocidade de aceleração e continua no espaço o seu movimento de corrida.

Consideramos que há um conjunto de noções importantes a reter, na abordagem desta disciplina:

- (1) O triplo salto é um todo e não um conjunto de 3 saltos;
- (2) Devemos evitar perda de velocidade, principalmente no *jump*;
- (3) O ritmo deve ser uniforme com apoios iguais no tempo, de forma que a percentagem de cada salto seja aproximadamente de 35% para o *hop*, 30% para o *step* e 35% para o *jump*;
- (4) O primeiro salto deve ser baixo e rápido – a sua amplitude depende da corrida de aproximação em aceleração progressiva;
- (5) O segundo salto deve ser amplo e rasante, o que depende de um *hop* em amplitude e com boa acção de relaxação, na fase de suspensão;
- (6) O terceiro salto depende da força do aluno e do equilíbrio na suspensão no *step*.

Na execução das três últimas fases deste salto, é habitual registarem-se os seguintes erros:

No *hop* – bloqueio do segundo apoio, por má execução do *hop*; movimentação prematura das pernas na fase aérea; contacto da perna de impulsão com o solo demasiado afastada do corpo, o que provoca um bloqueio para o *step*;

No *step* – salto demasiado rasante;

No *jump* – salto para a caixa de areia com trajectória rasante; as pernas procuram o contacto com a areia demasiado cedo.

No quadro seguinte, apresentamos as principais componentes críticas deste salto, bem como alguns *feedbacks* correctivos mais utilizados.

# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

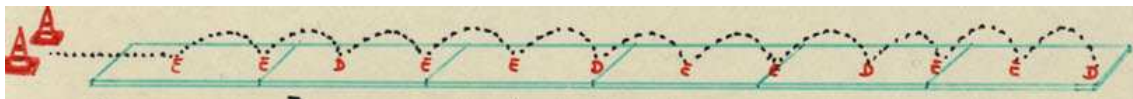
4

Componentes críticas do triplo salto:	feedbacks correctivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Realizar uma corrida uniformemente acelerada</li> <li>* Efectuar uma impulsão completa e rasante</li> <li>* Efectivar o <i>hop</i> com um movimento circular da perna.</li> <li>* Produzir na impulsão um apoio activo do pé no solo, da frente para trás, que lhe permita aumentar a velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Olhar em frente;</li> <li>* Não alongar ou encurtar a amplitude na última passada;</li> <li>* Não alterar o padrão de passada na proximidade da tábua de chamada;</li> <li>* Não fazer uma impulsão violenta mas activa, com o pé em mata-borrão, desenrolando completamente no solo do calcanhar à ponta do pé;</li> <li>* Não olhar para as marcas de aferição da corrida;</li> <li>* No <i>hop</i>, efectuar uma acção circular da perna (não à perna hirta, em extensão).</li> </ul>

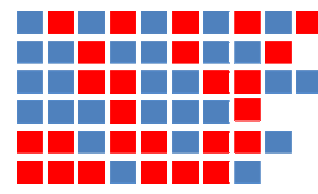
O desenvolvimento desta disciplina na escola poderá recorrer a uma progressão de aprendizagem que inclua as seguintes propostas:

1. Sequências de *hops* e *steps* encadeados sob formas jogadas, como por exemplo a sucessão de apoios com o pé esquerdo (E) e direito (D): EDEDEDEDEDEDEDEED; DDEDEDEDEDEDEDEDE; EDEDEDEDEDD; DEDEDEDEDEE.

Estas sequências devem ser executadas sempre que possível em superfícies não agressivas (corredores de tapetes de ginástica ou de judo).



A sucessão de apoios pode ser condicionada pela voz ou pela colocação no solo de tapetes de alcatifa, como abaixo se demonstra, cuja cor solicita cada um dos apoios (azul – pé direito; vermelho – pé esquerdo).



2. Numa fase inicial, de aferição da corrida, podemos recorrer a uma zona de impulsão, em oposição à linha de chamada. Outra estratégia poderá passar por colocar duas zonas de impulsão e os alunos escolhem a que mais lhes agrada.

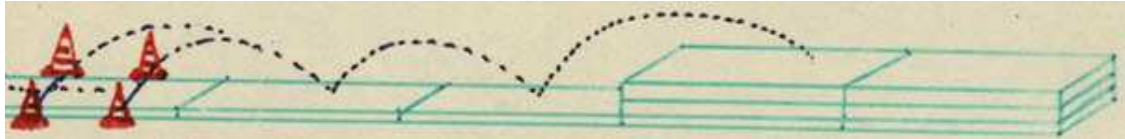


# Ozarfaxinars

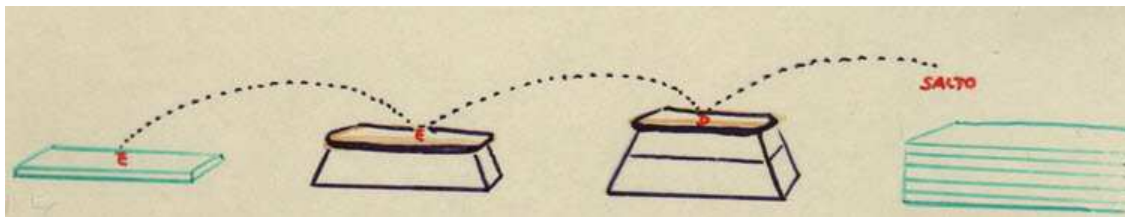
e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

5

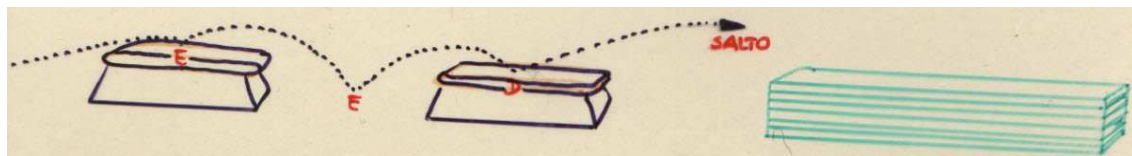


3. Para condicionarmos a aquisição do gesto global, podemos utilizar apoios elevados como demonstra a figura abaixo.

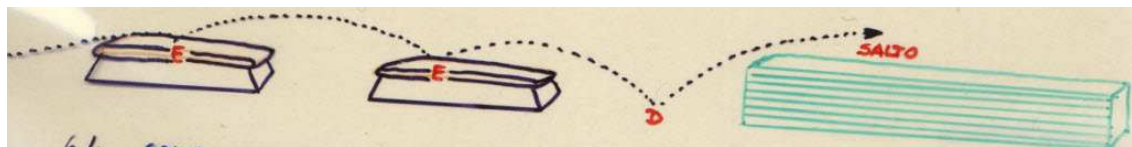


Este exercício permite: (1) levantar o joelho no *hop*; (2) uma impulsão correcta; (3) equilibrar e ampliar o *step*; (4) uma interiorização mais eficaz do salto; (5) aumentar o conteúdo lúdico.

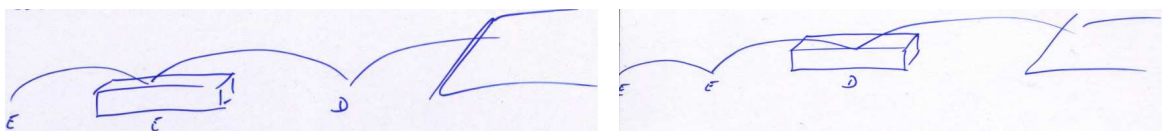
4 . A utilização de apoios elevados também permite melhorar o *hop*...



... ou o *step*



5. Os exercícios seguintes permitem potenciar o *hop*, o *step* e o *jump* e devem ser utilizados preferencialmente com uma corrida de aproximação muito curta (2, 4 ou 6 passadas).

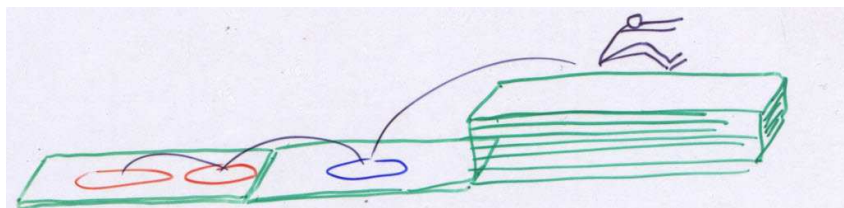


# Ozarfaxinars

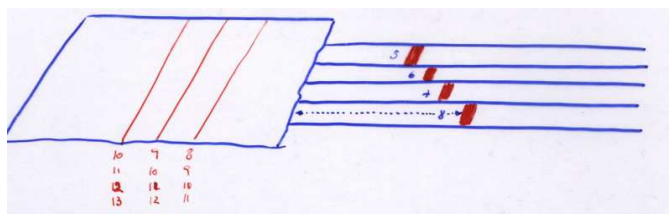
e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

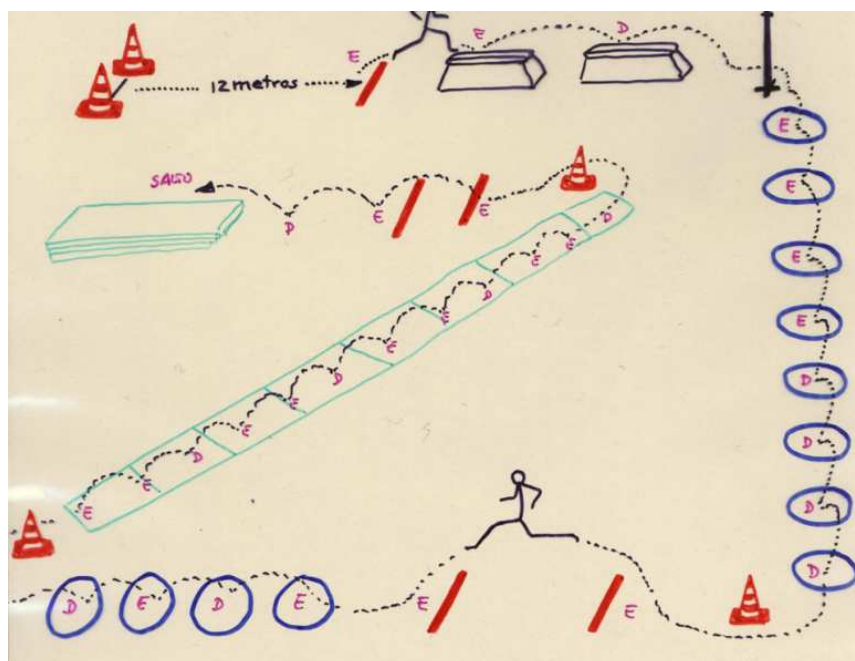
6



6. Outro aspecto fundamental no ensino do triplo salto prende-se com a construção de diferentes níveis de dificuldade com distâncias variadas da tábua de chamada à caixa de saltos. Os alunos devem passar por esta situação de forma a escolherem um nível que lhes permita efectuar apoios do *hop* e do *step* no espaço disponível.



7. Para além das sugestões já apresentadas, poderemos ainda construir circuitos ou percursos específicos, para exercitar os conteúdos pretendidos, bem como recorrer a formas jogadas com grande conteúdo lúdico.



# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

7

## O salto em comprimento

No salto em comprimento, pretendemos ensinar o aluno a executar uma impulsão no final de uma corrida de aproximação que se pretende rápida, precisa e em aceleração progressiva.



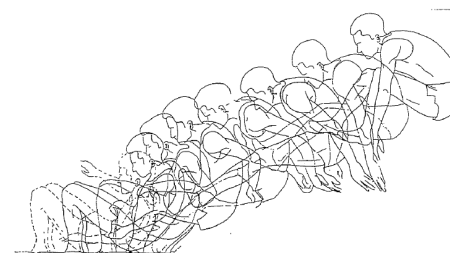
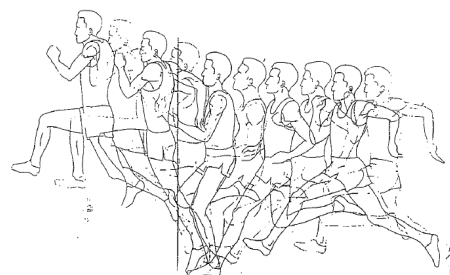
Os procedimentos para a escolha do pé de chamada e a marcação e acerto da corrida de aproximação são idênticos ao triplo salto.

No salto em comprimento, procuraremos aperfeiçoar a ligação corrida-impulsão anteriormente abordada no triplo para que o aluno: (1) tome consciência da passagem do bloco bacia-tronco sobre o pé de chamada antes da impulsão; (2) efectue a impulsão, com extensão total do membro inferior e o joelho da perna livre bem orientado para a frente; (3) interiorize as fases de voo e queda.

As fases do salto em comprimento e a importância de cada uma na performance são: corrida de aproximação (50%), chamada ou impulsão (40%), voo (5%), queda (5%).

Os principais requisitos técnicos a considerar são: no início da acção, passadas amplas e pé de chamada activo; durante a aceleração, passada com amplitude máxima, corrida em progressão, centro de massa elevado, atitude relaxada e, no final, tronco direito e corrida alta.

A projecção vertical no solo do centro de massa determina o ângulo e a velocidade de saída e a altura do voo.



# Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

8

Considerando os aspectos técnicos do voo, na escola, as técnicas aconselhadas são, numa fase inicial, o salto na passada engrupado e, numa fase seguinte, o salto em extensão.

Erros mais comuns no salto em comprimento são os seguintes:

Erros	Causas	Correcção
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alargamento da passada</b></li> <li>• <b>Perda de velocidade na fase final da corrida de aproximação</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida demasiado longa.</li> <li>• Atingir demasiado cedo a velocidade máxima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr em progressão.</li> <li>• Encurtar a corrida.</li> <li>• Acelerar nas quatro últimas passadas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Última passada demasiado longa</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno faz um salto demasiado alto e não longo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar a fase final da corrida efectuando saltos curtos (3 passadas) e médios (5 a 7 passadas).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inadequada extensão das ancas</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentidão na última passada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar ritmo da corrida.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contacto prematuro com o solo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medo de cair para trás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos a partir de parado.</li> <li>• Saltos com apoio elevado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Após a chamada, o aluno toma uma posição de recepção</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necessidade de definir a acção diferenciada da perna de impulsão e da perna livre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perna de impulsão com extensão total.</li> <li>• Elevação do joelho da perna livre.</li> </ul>

Na escola, o desenvolvimento dos conteúdos associadas ao salto em comprimento poderá recorrer a uma progressão de aprendizagem que inclua os seguintes exercícios:

1. Exercício para tomada de consciência da acção da perna livre (para a frente). Corrida saltada sobre persianas.





# Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

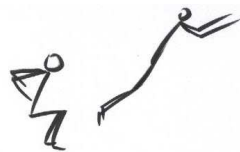
Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

9

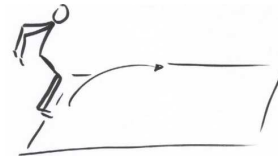
2. Exercício para tomada de consciência da acção da perna de impulsão (com extensão total). Corrida com impulsão em apoio elevado e queda em afundo (se utilizarmos um plinto como apoio elevado, este deverá ser colocado longitudinalmente em relação à corrida).

3. Exercícios para desenvolver a habilidade de salto (saltabilidade).

3.1. Sucessão de saltos a pés juntos.



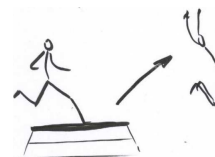
3.3. Saltos na caixa de areia a partir de meio-agachamento.



3.2. Sucessão de saltos de um pé para o outro (*steps*) sobre persianas.

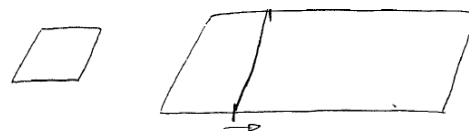


3.4. Saltos na caixa de areia a partir de um apoio elevado.

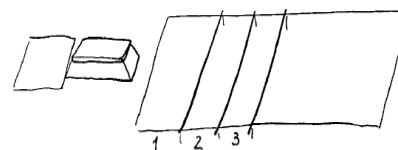


4. Exercícios sob formas jogadas de grande conteúdo lúdico. Competição com bonificação de acordo com zona de queda.

4.1. Utilizando uma zona de chamada ampla e duas zonas de queda, atribuindo um ponto ao aluno que transpõe o elástico.



4.2. Utilizando duas zonas de chamada e várias zonas de queda, atribuindo pontos de acordo com cada nível.



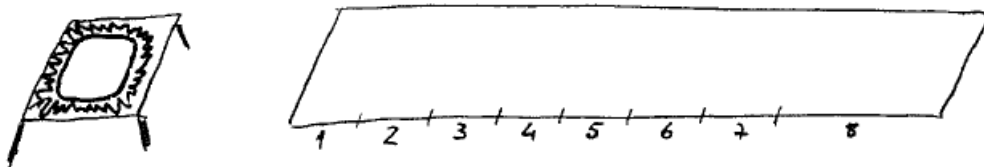
# Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

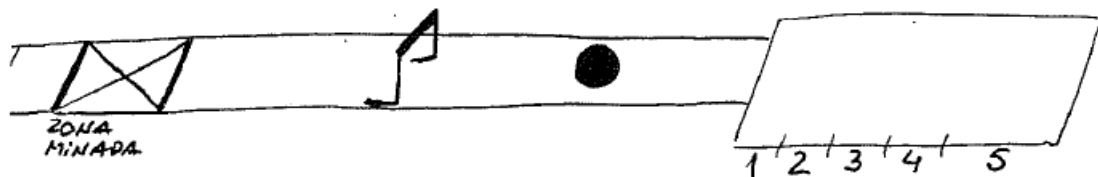
Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

10

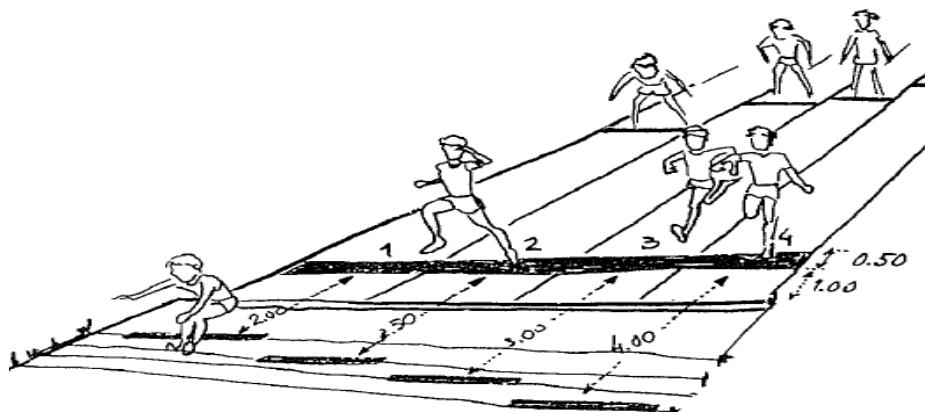
4.3. Utilizando um apoio elevado como zona de chamada e diferentes zonas de queda pontuáveis, delimitadas com elásticos.



4.4. Utilizando obstáculos para proporcionar diferentes tipos de impulsão horizontal.



4.4. Distintos níveis de dificuldade, estabelecendo diferentes patamares de zonas de queda ou de impulsão.



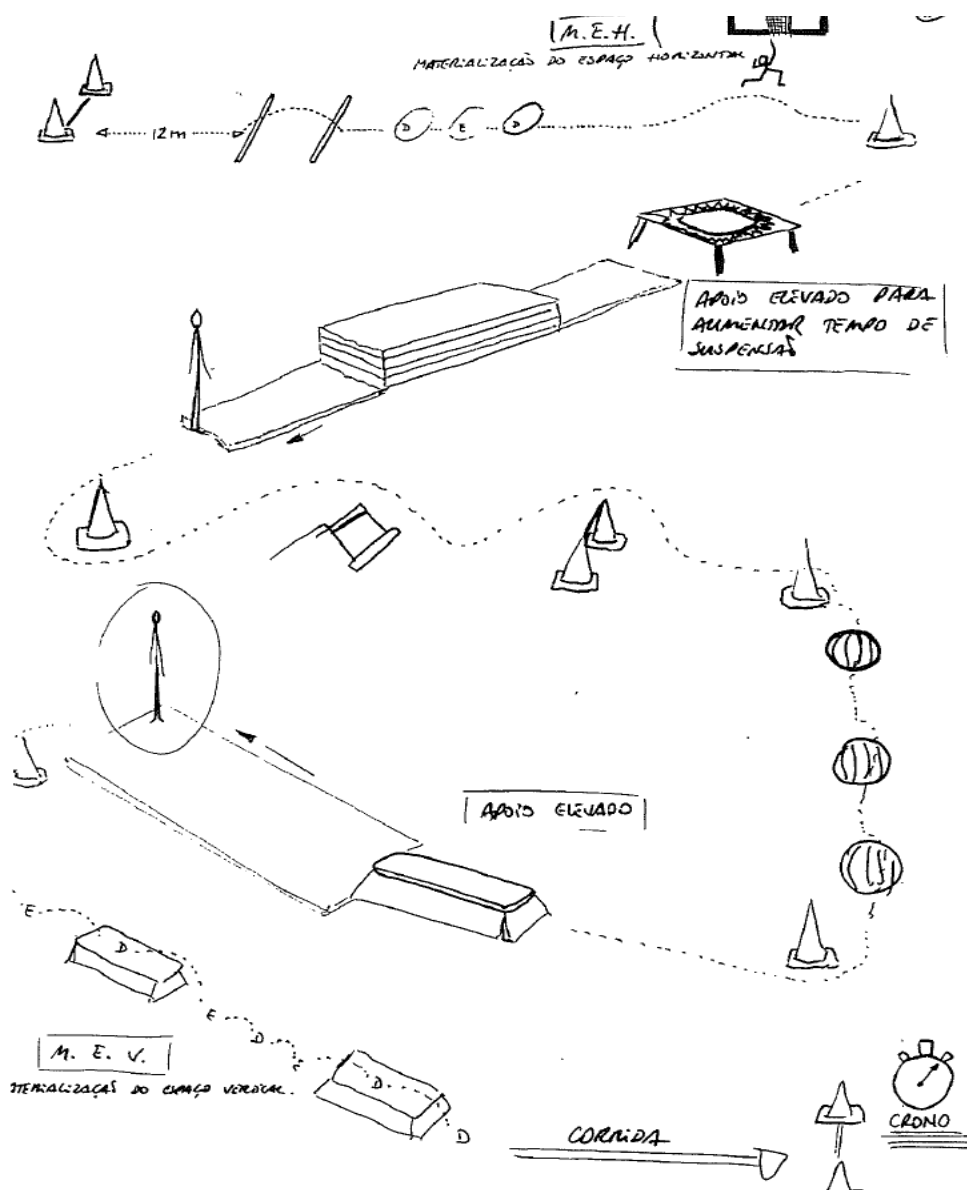
# Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola

11

5. Circuito específico com diferentes formas de materialização do espaço horizontal e vertical.



(\*) Professor Auxiliar. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto

(\*\*) Professora. Escola Secundária da Boa Nova - Leça da Palmeira