



# SALTO EM DISTÂNCIA

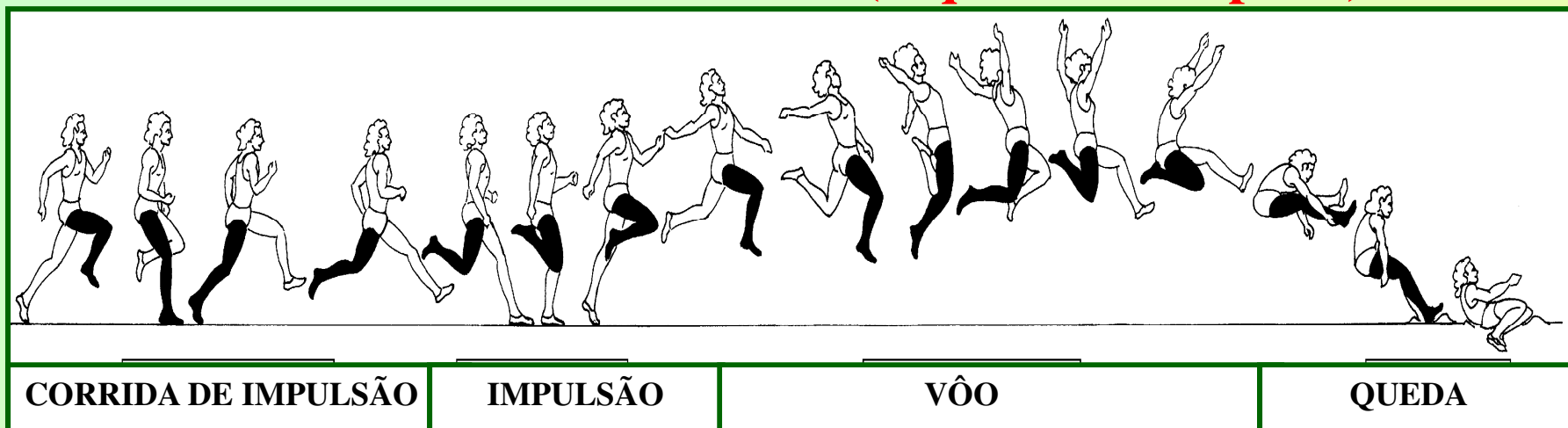
# Salto em Distância

- O salto em distancia é uma prova de potência, sua performance está diretamente relacionada com a velocidade de impulso
- O saltador deve produzir o máximo de velocidade controlável para um impulso ótimo
- O saltador deve escolher o estilo que lhe permita controlar as rotações resultados da impulsão e conseguir uma finalização eficiente.

# FATORES QUE INFLUENCIAM OS RESULTADOS

- ❖ Velocidade horizontal (corrida de impulsão)
- ❖ Velocidade vertical (impulsão)
- ❖ Trajetória de centro de gravidade do corpo
- ❖ Os fatores mencionados para as corridas.

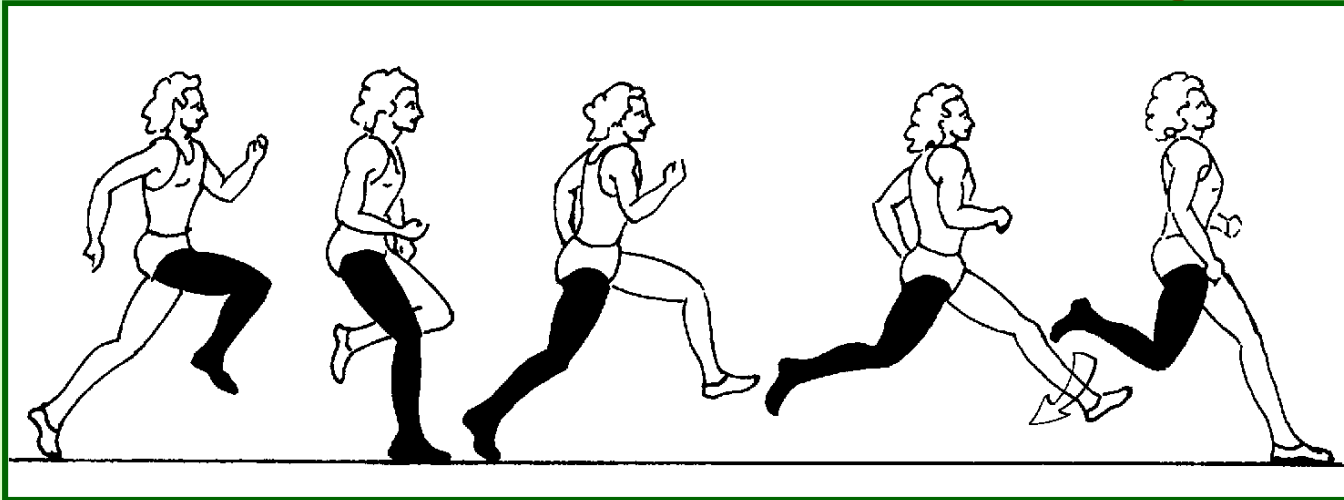
## SALTO EM DISTÂNCIA (sequência completa)



### DESCRIÇÃO DAS FASES

- Na fase da corrida de impulso o atleta deve acelerar para maximizar a sua *velocidade ótima*
- Na fase de impulso o atleta procura gerar velocidade vertical e minimizar a perda de velocidade horizontal
- Na fase de vôo o atleta deve preparar a queda. Nesta fase do salto podem ser utilizadas três técnicas diferentes: **a técnica do salto na passada ou grupado**, a técnica de extensão dorsal e a técnica da passada no ar ou tesoura
  - Na fase da queda o atleta procura maximizar a distância do percurso de vôo e minimizar a perda de distância no contato com o solo.

## FASE DA CORRIDA DE BALANÇO

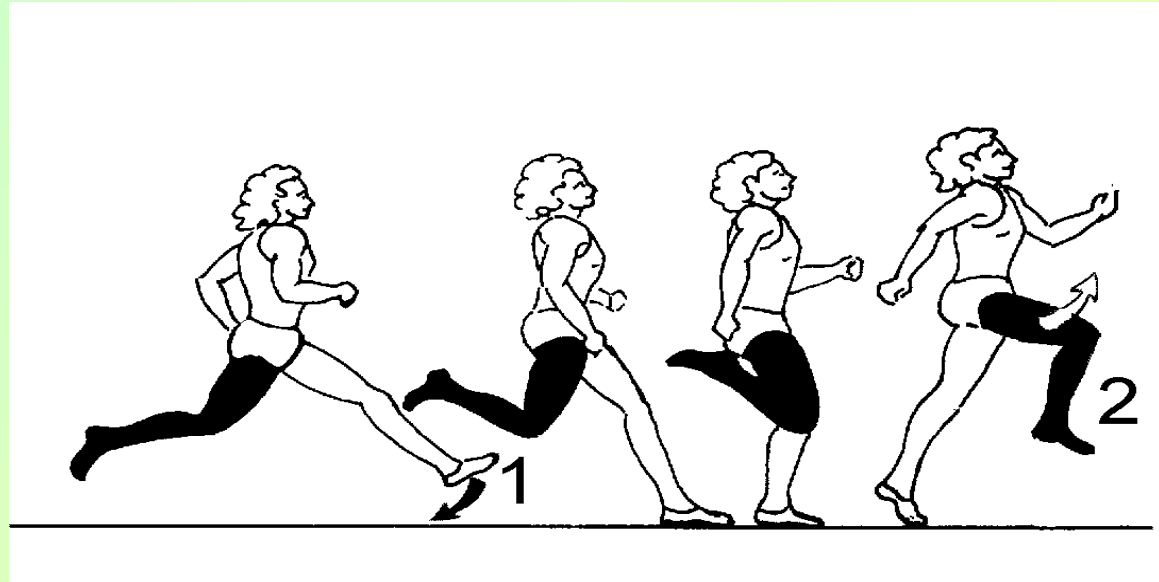


**OBJETIVOS:** Atingir a velocidade ótima para o salto

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- A distância da corrida de impulso pode variar entre 10 passadas (para os jovens atletas) até mais de 20 passadas (para atletas top)
- A técnica da corrida de impulso é semelhante à técnica da velocidade
- A velocidade deve aumentar progressivamente até a tábua de impulso.

## FASE DE IMPULSO



**OBJETIVOS:** Maximizar o ganho de velocidade vertical e minimizar a perda de velocidade horizontal

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- A planta do pé deve fazer um contato com o solo rápido e ativo, com um movimento em “griffé” (1)
- O tempo do impulso deve ser minimizado através de uma flexão mínima da perna de impulso
- O atleta deve fazer uma extensão completa das articulações do tornozelo, joelho e bacia da perna de impulso (2).



## **FASE DE VÔO** **Técnica da passada** **no ar**



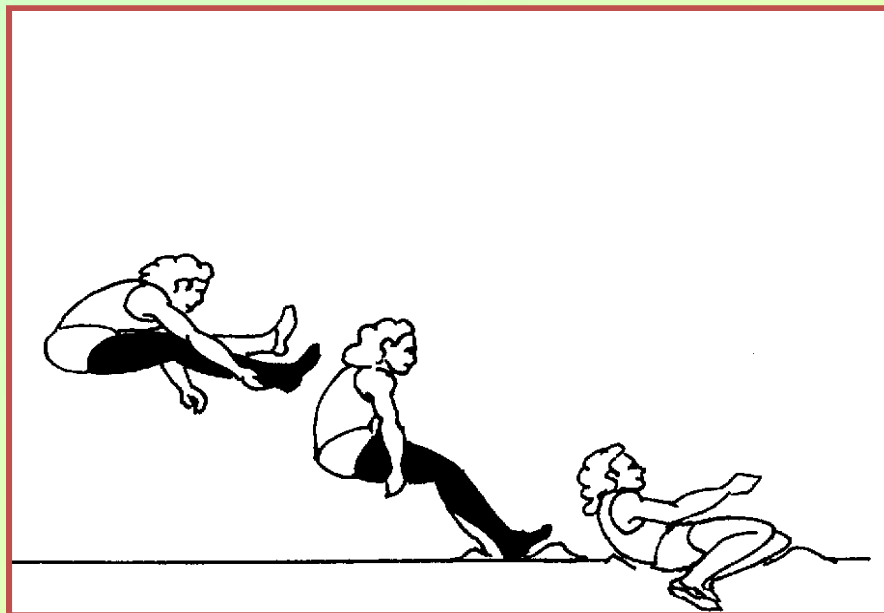
**OBJETIVOS:** Preparar uma queda eficiente

### **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

- ▶ O atleta continua a fazer o movimento de corrida no ar, assim como um movimento circular dos braços
- ▶ O ritmo da passada da corrida de impulso não deve ser alterado
- ▶ Esse movimento de corrida deve terminar na queda com as duas pernas a estenderem-se para a frente.



## FASE DE QUEDA



**OBJETIVOS:** Minimizar a perda de distância.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

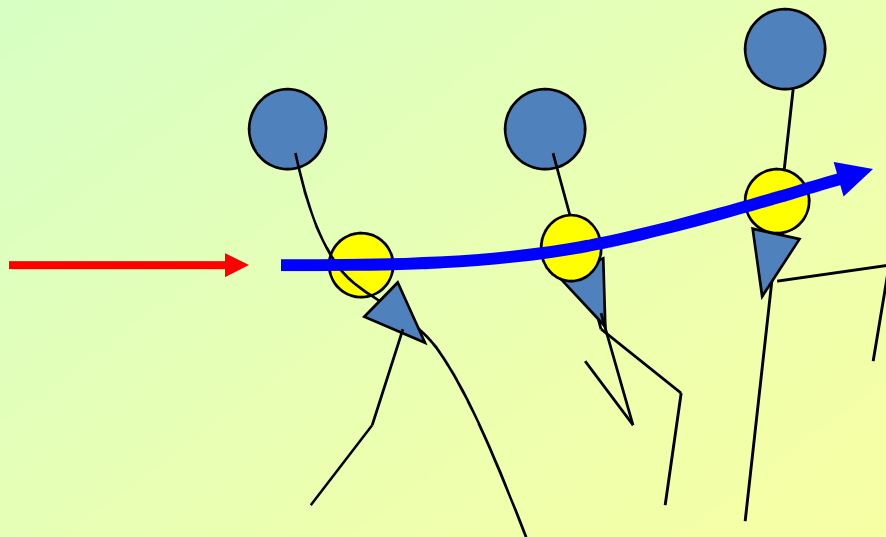
- As pernas devem estar quase em extensão completa
- O tronco deve estar inclinado para a frente
- Os braços devem ser puxados para trás
- A bacia deve ser puxada para a frente em direção ao ponto de contato com o solo.

**METODOLOGIA  
DE  
APRENDIZAGEM**

## DESCRIÇÃO

Existem movimentos **motores**, onde é necessário um posicionamento "ideal"

Corpo alinhado, pelve ligeiramente em retroversão, tomada dos apoios...



Nas fases aéreas já não é obrigatório, esta atitude não existe mais ... mas, às vezes, é necessário recomeçar...

# EXERCÍCIOS DE POSTURA



# EXERCÍCIOS DE POSTURA



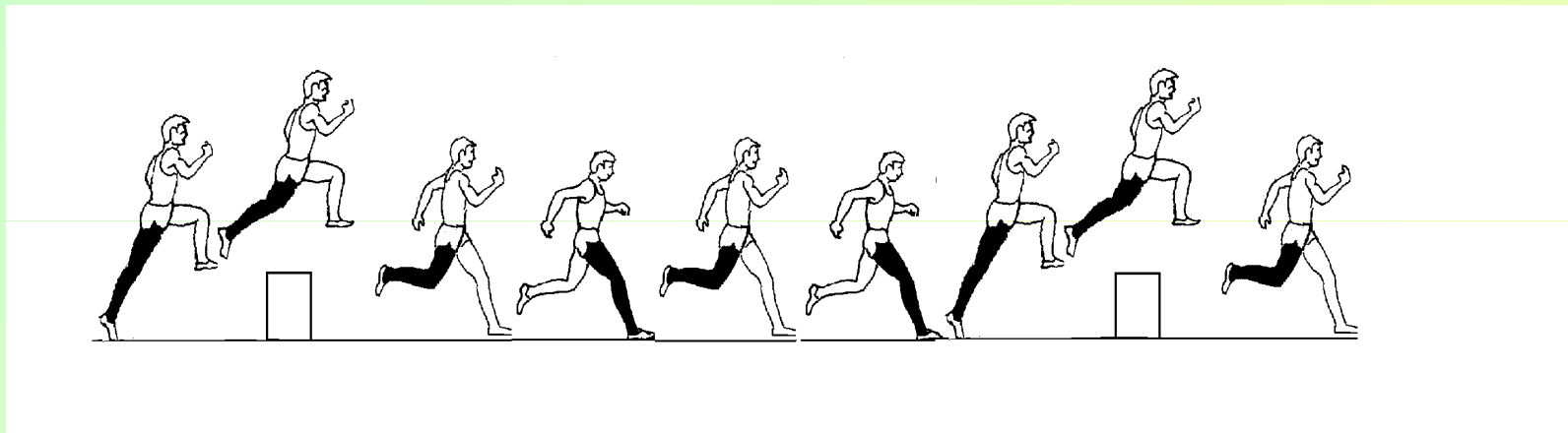
# EXERCÍCIOS DE POSTURA



# EXERCÍCIOS DE POSTURA



## PASSO I: “ GALOPES” SOBRE OBSTÁCULOS

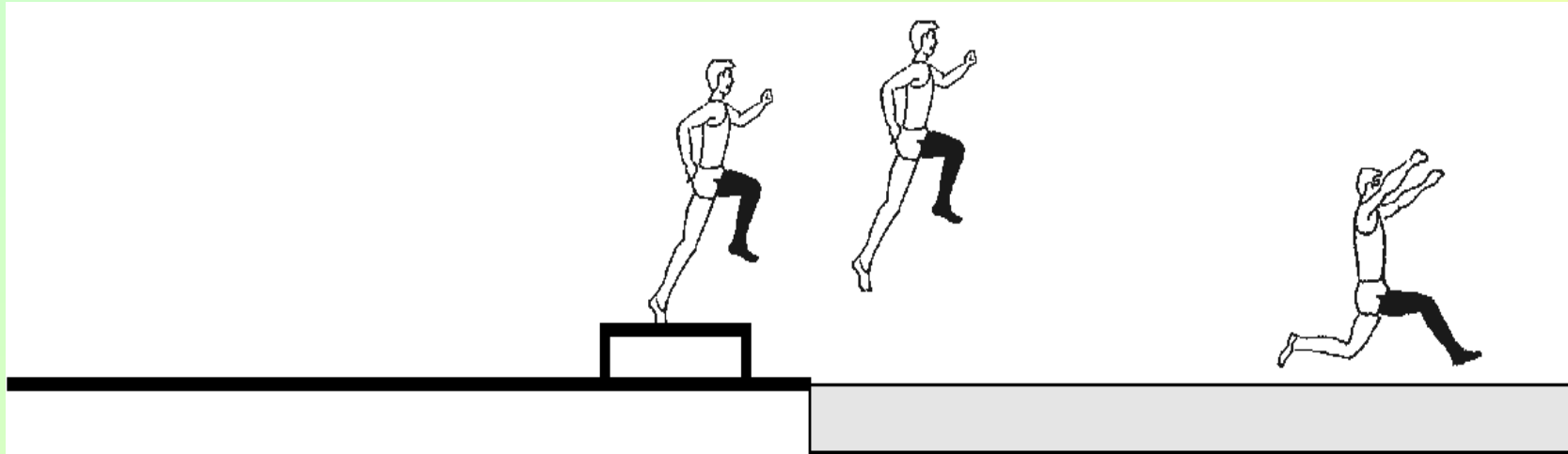


**Objetivos:** Com uma corrida de balanço curta, simular a posição da chamada.

- Usar uma corrida de impulso curta
- Distância entre os obstáculos: 6 – 8 m
- A recepção é feita pela perna livre
- Altura dos obstáculos: 30-50 cm
- Usar um ritmo de três passadas entre os obstáculos.



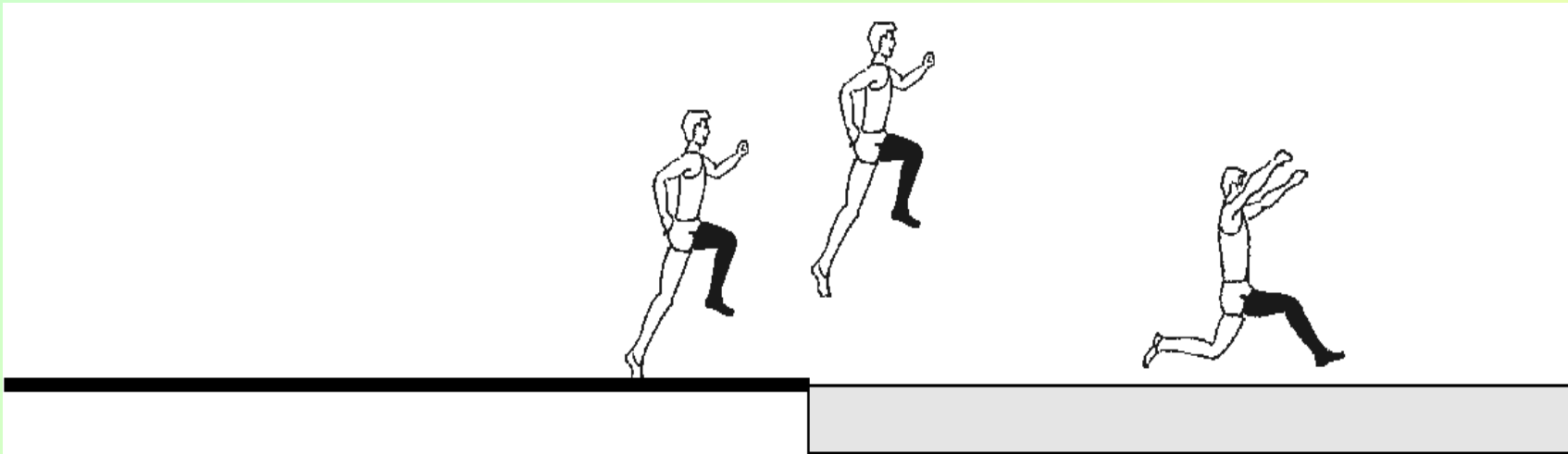
## PASSO II: SALTO DA PLATAFORMA – QUEDA EM AFUNDO



**Objetivos:** Praticar saltos da plataforma, aumentando a duração da fase de vôo

- Fazer uma corrida de impulso com 5 – 7 passadas
- Altura da plataforma: 15-25 cm
- Manter a posição de chamada na fase de vôo
- Queda na posição de afundo

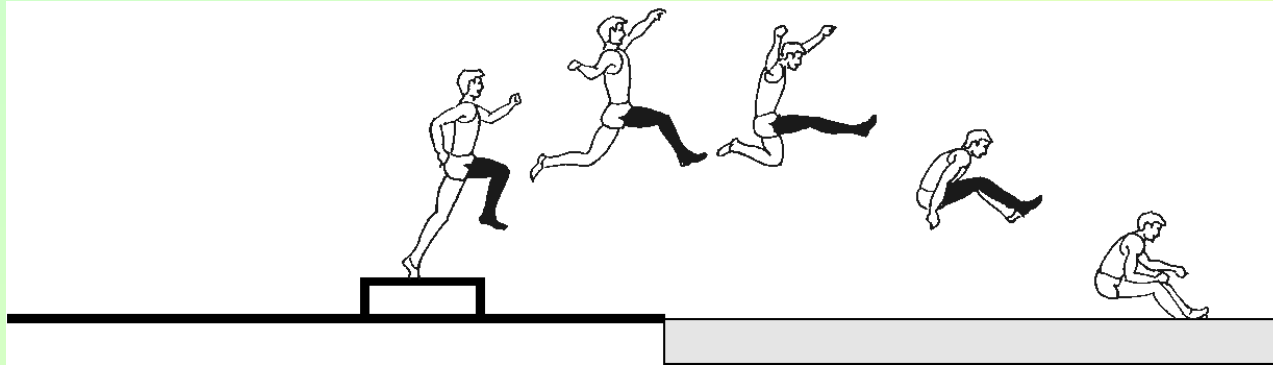
## PASSO III: SALTO COM QUEDA EM AFUNDO



**Objetivos:** Dar ênfase à posição de chamada e manter a posição na fase de vôo.

- Fazer uma corrida de impulso com 5 – 7 passadas
- Queda em posição de afundo
- Manter a posição de chamada na fase de vôo
- Manter a posição de chamada.

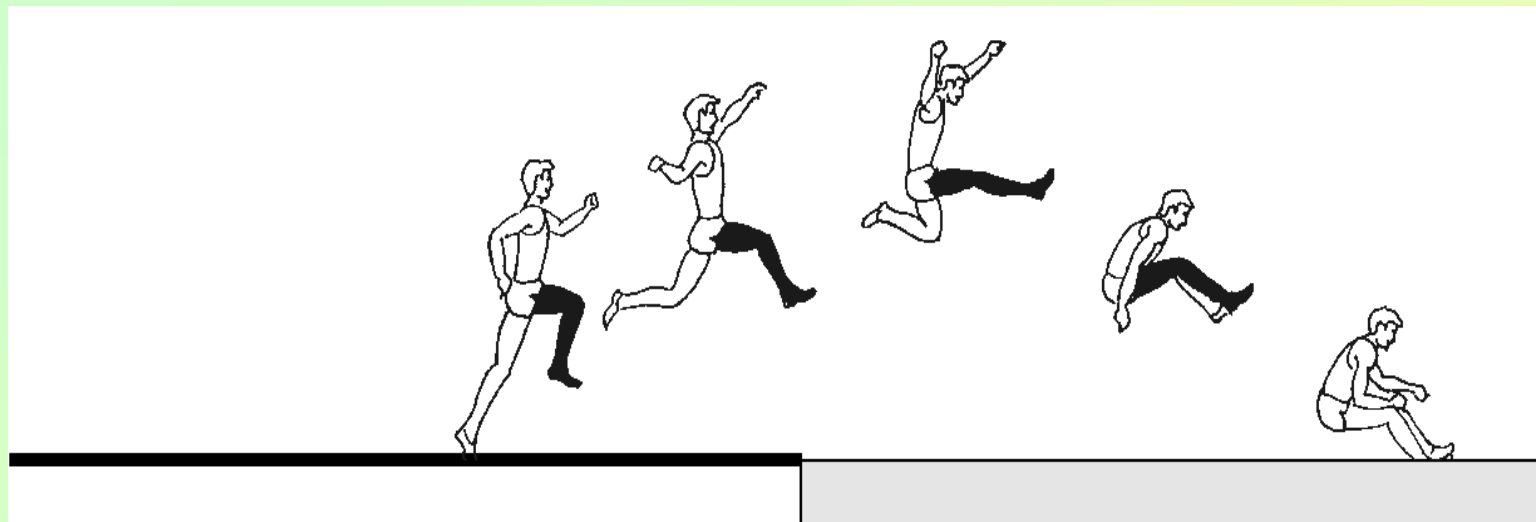
## PASSO IV: TREINO TÉCNICO DA PLATAFORMA



**Objetivos:** Treinar a técnica com a chamada assistida

- Fazer uma corrida de impulso de 5 – 7 passadas
- Lançar a perna livre para a frente e para cima
- Manter a posição de chamada na fase de vôo
- Estender a perna de chamada antes da queda
- Queda com os pés paralelos.

## PASSO V: TREINO TÉCNICO COM BALANÇO CURTO



**Objetivos:** Treinar a técnica

- Fazer uma corrida de impulso de 5 – 7 passadas
- Fazer um apoio ativo com a planta do pé
- Manter a posição de chamada na fase de vôo.

## PASSO VI: SEQUÊNCIA COMPLETA CORRIDA COMPLETA



**Objetivos:** Marcar a corrida de balanço e ligar toda a sequência completa do salto

- Correr a partir da tábua de chamada no sentido inverso
- Não alterar a amplitude da passada na 1ª tentativa
- Simular uma chamada a 20 – 30 m da tábua
- Colocar uma marca no local dessa chamada
- Corrigir a marca de partida se for necessário
- Fazer a corrida de impulso a partir desse ponto.

# **SALTO EM DISTÂNCIA** (progressão técnica)

I- Falar sobre o salto em distância

II - Ensino da técnica de impulsão

III- Ensino da técnica da queda

IV - Ensino da relação entre corrida de aproximação e a impulsão na tabua

V – Ensino das diferentes técnicas de salto

VI - Aperfeiçoamento da técnica de saltos.

## **O SALTO EM DISTÂNCIA** (preparação técnica)

- Saltos gerais
- Saltos técnicos
- Salto em distância.

OBRIGADO

PELA ATENÇÃO!!!!!!



Prof. MS. Lázaro Pereira Velázquez  
Consultor de Desporte e Lazer  
Professor Disertante IAAF

[lape1500@gmail.com](mailto:lape1500@gmail.com)