

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

Trabalho feito após 7 anos de estudos próprios e observação
dos maiores atletas do mundo.

Pelo 1.º Tenente Antonio Pereira Lira
(Recordista do Pêso)

ATLETAS FINLANDESES

Antes de prosseguir na série de exercícios, iniciada no último número sobre o arremêso do pêso, vamos fazer algumas apreciações sobre os atletas finlandeses que acabam de nos visitar.

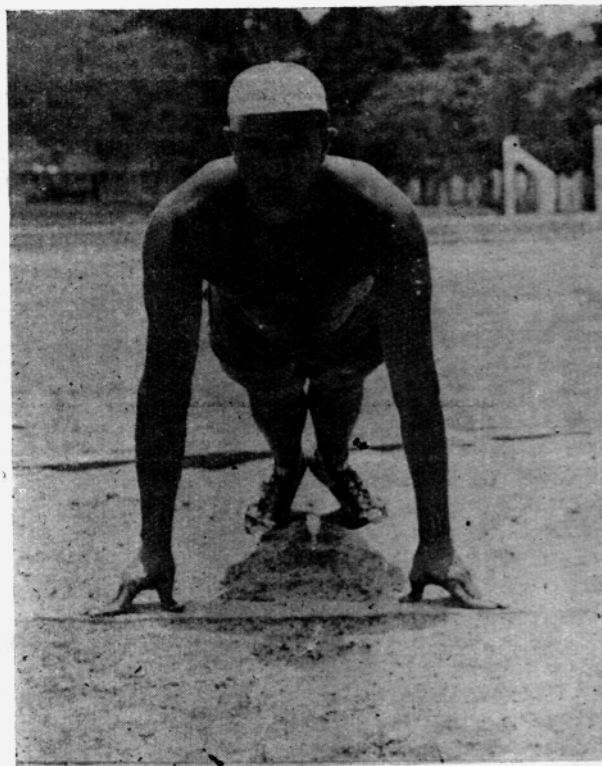
Começemos pela prova do

DISCO

Quanto ao giro sobre as pernas, podemos adiantar que nada existe de novo, sendo usado o estilo do antigo recordista do mundo, JESSUP. Entretanto, quanto à *final* e ao modo de empalmar o disco, muito aprendemos, aumentando assim nossos conhecimentos técnicos nesta prova.

A *final* é violentíssima; a mão, muito baixa, começa a puxar o disco desde a altura do joelho direito.

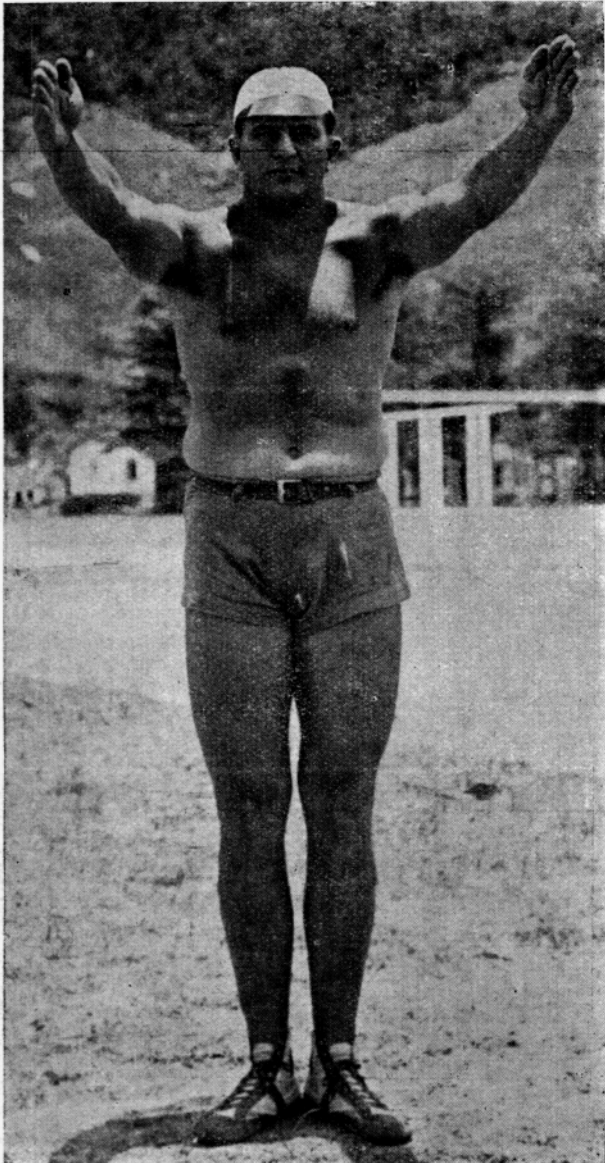
O disco sai da mão, oblíquo ao terreno, para executar no ramo descendente da trajetória, uma oblíqua, ganhando assim 2 ou 3 metros no seu alcance. Isto acontece, porquê o disco, perdendo a força de impulsão, é dominado pela gravidade e não podendo cair perpendicularmente ao terreno, por estar inclinado, corta o ar no sentido da sua inclinação, aumentando assim a distância do seu ponto de queda. Como exemplo deste fenômeno, podemos colocar um prato, mais ou menos inclinado na agua de um tanque, onde ao soltarmos, vê-lo-emos descer obedecendo um plano oblíquo. No nosso caso, dá-se o mesmo fenômeno,



Exercício I — Fig. 1

exercendo o ar atmosférico, pela sua resistência, o papel da água.

Outro ponto que nos chamou a atenção foi a



Exercício II — Fig. 1

regularidade, mais que perfeita, do ângulo de 45° , em seus lançamentos. Podemos mesmo adiantar que a maioria dos arremessos que assistimos foram executados num ângulo igual ou menor de 45° , porém jamais superior.

Outro ponto interessante foi a colocação do disco nas falanginhas, ficando as falangetas para abraçá-lo.

Conclusão e Conselho:

Cumprindo a nossa finalidade, chamamos a atenção dos nossos leitores para o estilo adotado pelos finlandeses. Só homens da altura deles podem executar com proveito seu estilo, isto porque, ele não é baseado na *velocidade inicial* e sim, no *poder das alavancas* braços — pernas. Como sabemos pelo princípio das alavancas, quanto maior for o braço, maior vantagem terá o lançador. Ora, pelo exame médico feito por KOTKAS, o grande arremessador finlandês, sua envergadura é muito maior que sua altura, o que vem provar a eficiência de seu estilo, baseado no princípio das alavancas braço — pernas, embora movimentadas com morosidade.

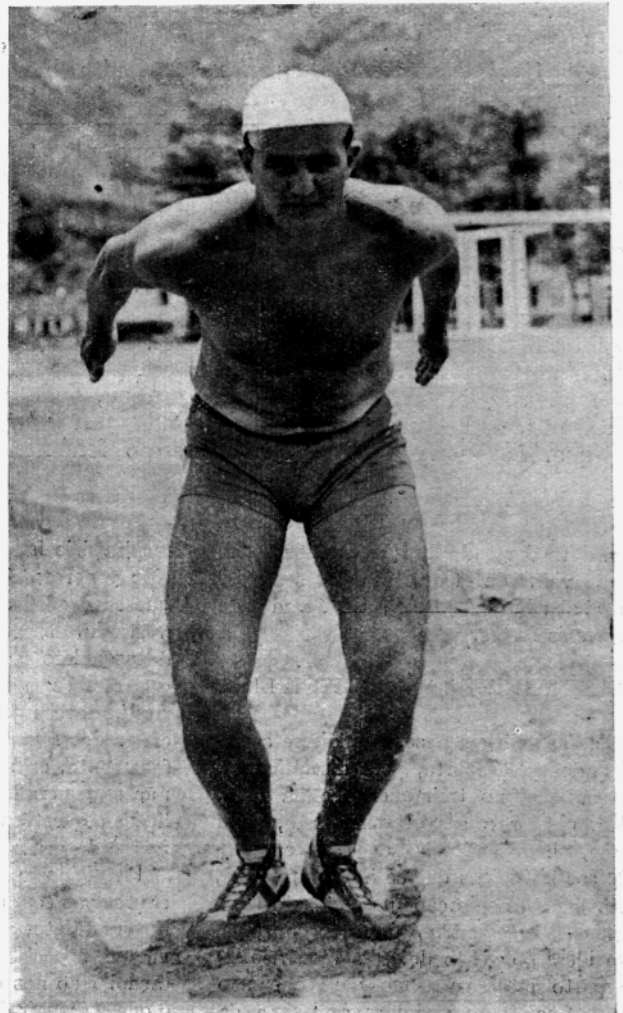
Chamamos também a atenção dos nossos leitores para o modo de empalmar o disco. E' precisa mão muito grande, para poder-se empalmar o disco pelas falanginhas. Não nos esqueçamos de que utilizamos a articulação do punho ao dar o açoite final e que, se quisermos empalmar o disco pelas falanginhas quando de fato deveríamos empalmar pela falangetas, o estilo perderá sua eficiência.

PESO

Como já nos referimos, pelas observações feitas nos jogos olímpicos, o estilo alemão se baseia no golpe de rim e perna direita; o americano, em torção do tronco e perna direita; ao passo que o finlandês, pelo que acabamos de observar, é baseado na extensão da perna direita, com levantamento brusco do tronco. E' um estilo pulado, que o diferencia bastante dos outros. Ao mesmo tempo que a perna direita toca o sólo, ela mesma serve de alavanca para ajudar ao tronco a erguer-se. E' um estilo fácil e de grande proveito. Entretanto, é preciso ser executado por homens muito elásticos e altos.

DARDO

Muito aprendemos com ALAROTU, o exímio arremessador finlandês, que não pôde mostrar bem suas



Exercício II — Fig. 2

qualidades, por não possuírem nossos campos atléticos pistas apropriadas para esta espécie de lançamentos.

O seu estilo é maravilhoso.

Foi dentro d'ele que JARVINEN conseguiu ultimamente melhorar seu "record". Precisamos acrescentar que, nos jogos olímpicos, o campeão do mundo ainda não tinha posto em prática tão sensacional estilo, motivo pelo qual podemos acrescentar, que é um estilo novo e que nós, brasileiros, tivemos a honra de o conhecer, antes dos grandes povos atléticos do mundo.

A modificação principal do estilo foi a corrida, entrave problemático para esta prova. Nenhum estilo poderia resolver o problema, porquanto todos os lançadores eram obrigados a diminuir a velocidade ao chegar ao sarrafo, tornando-se impossível lançar o dardo, na velocidade desenvolvida pela corrida.

ALAROTU, contrariando o defeito dos nossos dardistas, ao invés de diminuir o passo ao se aproximar do sarrafo, aumenta-o cada vez mais. Ele corre com grande velocidade e, ao transpor a marca, seus



Exercício III — Fig. 1

passos são largos e rasantes. A sua marca é de 9 passos. Ele pisa com o pé direito na marca, coloca o esquerdo naturalmente na frente, depois o direito na mesma linha do esquerdo, finalmente o esquerdo na frente, porém um pouco afastado para a esquerda, ao mesmo tempo que gira o tronco, levando o braço para trás com o dardo.

Neste ponto, executa um salto rasante, como se seu corpo fosse o cabo e o dardo um chicote.

Podemos acrescentar que o problema foi resolvido, podendo-se lançar o dardo, quasi com a mesma velocidade da corrida, conseguindo-se assim, mais uma vitória para o atletismo do mundo.

Podíamos nós referir às provas de salto em altura, 800 metros, barreiras e "Steeple-chase", porém seria sair do campo do nosso compromisso (lançamentos). Entretanto, podemos acrescentar que, segundo a opinião dos melhores "coachs" do mundo, seria impossível à nossa geração, passar os dois metros com salto de frente. Perguntamos: KOTKAS, com 100 quilos, saltando 2,01 metros de frente, será de outra geração?

Com estas pequenas observações, entremos propriamente na série dos nossos exercícios, sobre o lançamento do pêso.

EXERCÍCIO I

BRAÇO E DEDOS

Pela figura 1, temos um exercício que, ao mesmo tempo, fortifica-nos os braços e os dedos.

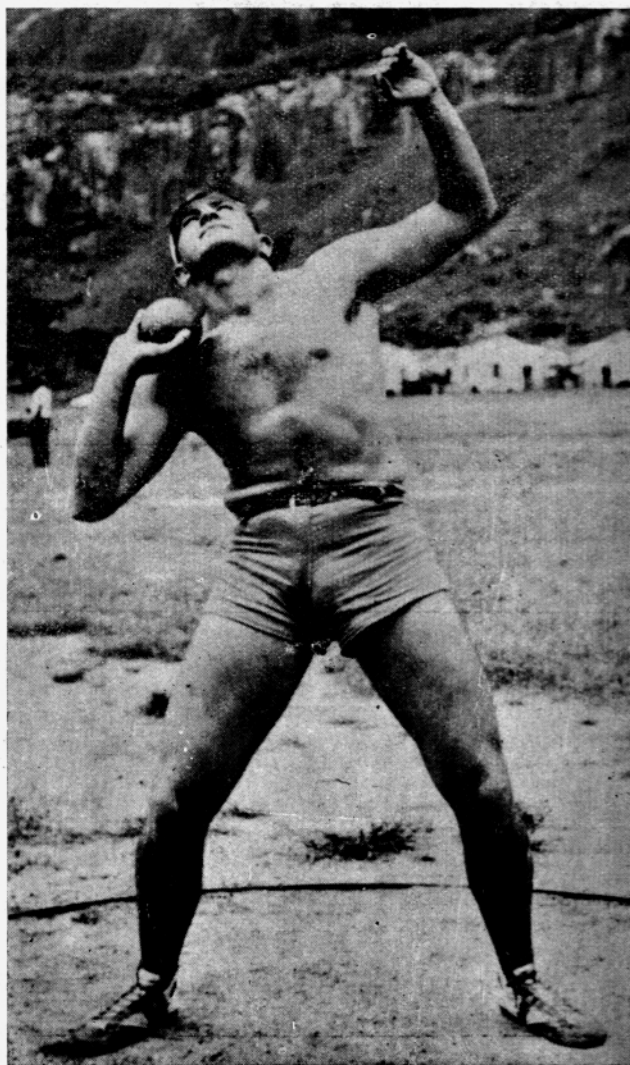
O corpo deve conservar-se retificado nas flexões e extensões.

O lançador deverá executar 10 flexões por dia.

EXERCÍCIO II

ELASTICIDADE DAS PERNAS

Pela figura 1, vemos a posição de saída, para executar-se uma série de saltos.



Exercício IV — Fig. 1

O executante fica parado nesta posição, depois impulsiona os braços para baixo, caindo na fig. 2. Desta posição, aproveitando a *embalagem*, deverá atirar os 2 pés ao mesmo tempo para frente, recaindo na fig. 2 e assim por diante. Esta série de exercícios deverá constar de 3 saltos. O executante deverá executar 10 séries por dia.

EXERCICIO III

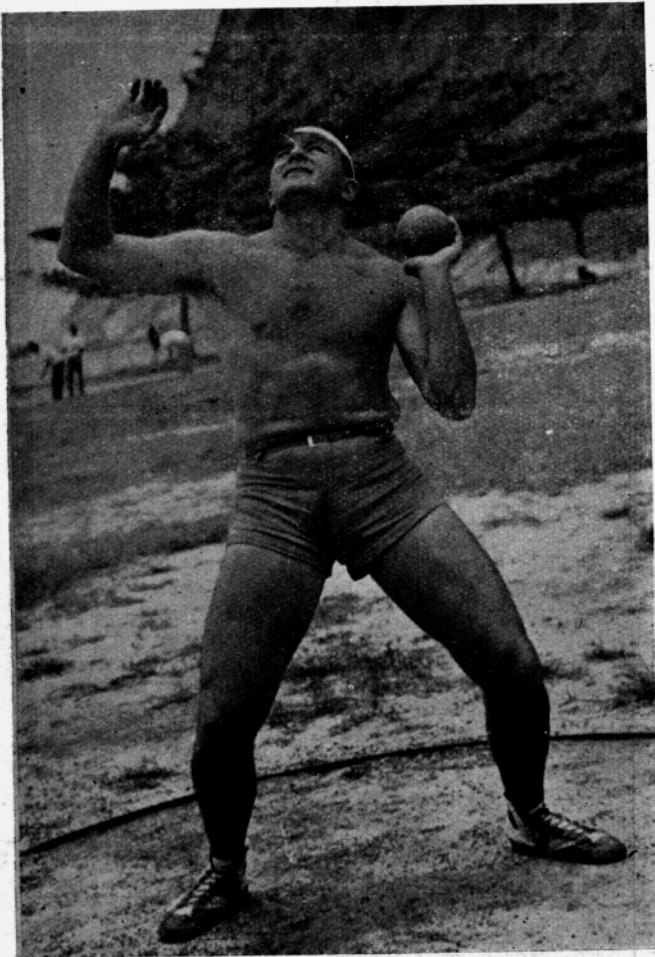
EXERCICIO DO TRONCO E COSTUME DO PESO

Pela figura, vemos que o lançador atirou a bola com as 2 mãos para cima e que espera, para recebê-la, também com as 2 mãos. Em seguida, deve baixar o tronco, que é puxado pelo pêso da bola e quasi raspar com esta o chão, impulsionando-a novamente para cima, com o aproveitamento da *embalagem* dos braços, que vão voltando da sua ida por entre as pernas até

na altura do pescoço, posição de onde vai lançá-lo novamente. E' aí que as pernas começam a ceder para evitar o choque. Terminado o amortecimento do choque pelo braço e pernas, estas começam novamente a extender-se, e logo que fiquem esticadas, entram os braços em ação, indo o pêso para cima, de onde deverá ser novamente aparado pelo outro braço.

Este exercício deverá ser feito sem paradas e sem choques, procurando-se a continuidade de movimentos.

Com êstes exercícios especializados, terminamos nossa série de artigos sôbre a prova do arremêso do pêso.



Exercício IV — Fig 2

atrás do corpo. Este exercício deve ser feito sem parada, aproveitando-se a ação da gravidade. E' preciso evitar os choques, procurando continuidade de movimentos.

EXERCICIO IV

EXERCICIO DE ELASTICIDADE DOS BRAÇOS, PERNAS E COSTUME DO PESO

Pela fig. 1, vemos que o lançador vai lançar o pêso para cima, com auxílio da extensão das pernas.

Pela fig. 2, vemos que o lançador recebeu o pêso com a mão esquerda e que vai lançá-lo novamente para cima, ainda com auxílio das pernas, em extensão.

O braço que recebe o pêso deverá procurar alcançá-lo em sua quéda e ceder, até que a mão fique