

PÁGINA ATLÉTICA

ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO
ANTÔNIO PEREIRA LIRA
CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO

Os mais importantes segredos do arremêso do pêso

As figuras 1, 2 e 3 mostram claramente a fase da saída, com todos os movimentos preparatórios que um lançador precisa fazer para chegar à posição fundamental de lançamento, isto é, à final.

Vários estilos são empregados para a obtenção de uma boa saída. Somos de opinião, que todos eles satisfazem plenamente, porque o segredo do arremêso não está na saída, mas na final. Esta, sim, é que deve obedecer ao estilo clássico usado pelos grandes arremessadores.

A figura 4 mostra o ombro de lançamento bem baixo e o braço relaxado, de modo que o cotovelo fique na altura do pé da frente.

A figura 5 mostra a fase mais difícil do arremêso, isto é, a entrada do braço depois do ombro. Observe-se o cotovelo atrás do pêso.

É tão difícil esta fase, que, na América do Sul, só o chileno Conrad a executa com perfeição.

A figura 6 mostra outro grande segredo da arte de arremessar o pêso, isto é, esclarece que o pêso deve ser lançado estando o lançador com os dois pés ainda no chão.

As figuras 7, 8 e 9 demonstram a fase da reversão, aliás já de há muito nossa conhecida. É preciso, porém, não esquecer que ela só deve ser executada depois que o pêso sair da mão do lançador.

O pêso deve passar na altura do nariz, isto é, nem abaixo do queixo nem por cima da cabeça.

