

PÁGINA ATLÉTICA

ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO ANTÔNIO PEREIRA LIRA CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO



DESCRIÇÃO DAS FIGURAS COM ENSINAMENTOS

Na figura 1, vemos o atleta, que no penúltimo passo enfiou a vara no take-off, em condições de assentar o pé esquerdo no chão, para iniciar a elevação do corpo ajudado pela perna direita.

E' preciso notar que não deve haver choque da vara na caixa: o movimento deve ser "macio". A vara deve deslizar na mão esquerda no momento em que o atleta aproxima as mãos.

Na figura 2, notamos que a perna de elevação dobrou-se no joelho e no quadril ao mesmo tempo que a perna de impulso, passiva, está sendo arrastada.

Na figura 3, as pernas ainda estão subindo. Os braços estão somente suportando o corpo. Eles só podem entrar em ação quando as pernas tenham alcançado a altura suficiente.

Na figura 4, as pernas chegaram a uma boa altura. Os braços vão fazer o primeiro trabalho, isto é, vão aproximar o peito do saltador as suas mãos.

Na figura 5, já começou o segundo trabalho dos braços, isto é, começou o esticamento do corpo acompanhado de rotação para dentro.

Na figura 6, o corpo do atleta já está cruzando o sarrafo. Os braços estão terminando o seu terceiro trabalho, isto é, terminando a sua própria extensão.

Na figura 7, notam-se as pernas penduladas para baixo e o atleta já, com uma só mão, dando o último impulso para erguer o busto.

Na figura 8, vemos o atleta jogando a vara depois que as suas pernas já estão baixas.

Na figura 9, vemos a fase da queda: o saltador estendeu os braços para não tocar no sarrafo e também para equilibrar o corpo na aterrissagem. O atleta cai com o corpo "solto".

OS PRINCIPAIS ENSINAMENTOS

- I — Velocidade na corrida.
- II — Não receber choque na vara.
- III — Completar o movimento pendular, isto é, só entrar com o trabalho dos braços depois que as pernas estejam na sua maior altura.
- IV — Só largar a vara depois que as pernas pendulem para baixo.

