

"PESOS E HALTERES"

1.º Tenente Valmiki Erichsen

Instrutor da E.E.F.E.

É o levantamento de pesos um dos esportes que mais desenvolve as qualidades viris do atleta. Os que o praticam sabem o quanto é necessário em fibra, coragem e força para se levantar um peso de mais de 100 quilos.

Entre nós, este ramo de esporte está pouco difun-

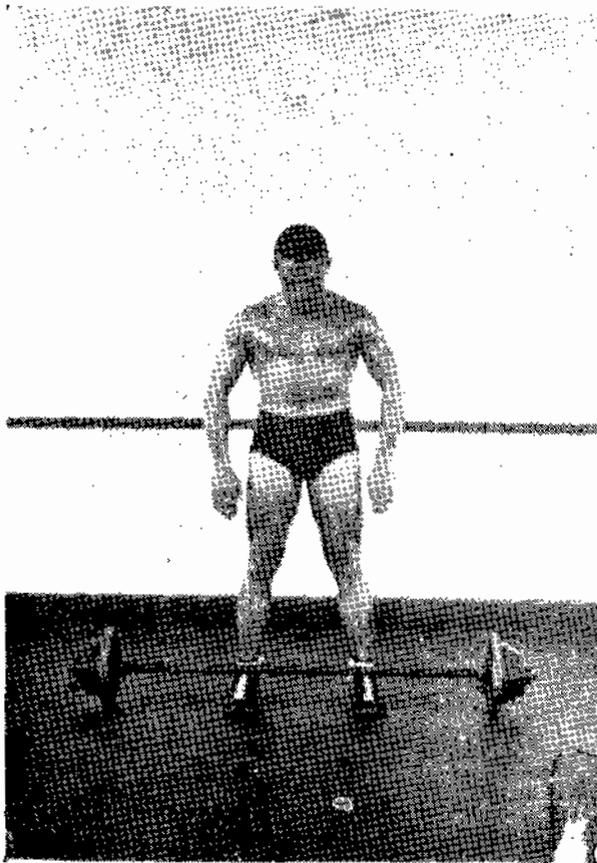


Fig. 1

dido e cada vez se torna mais esquecido pela falta de competições que venham estimular os seus praticantes.

Para ser um bom levantador de pesos, não é só necessário ter força, mas também aliar a esta a técnica.

Estudemos, pois, a técnica dos diversos estilos de levantamento de peso a dois braços, descrevendo, em primeiro lugar, a posição de partida que é quase que constante para todos os estilos.

Posição de partida:

O levantador colocar-se-á em frente à barra com os pés ligeiramente afastados e quase paralelos (boa base), devendo os mesmos ficarem com o terço anterior sob a barra; braços estendidos, palmas das mãos voltadas para trás (em pronação), olhos fixos na barra (Fig. 1). Na tomada da barra, as mãos deverão manter um afastamento igual ao das espáduas e os joelhos deverão ficar entre os braços (Fig. 2).

"Épaulé" em barra a dois braços:

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar as pernas e tronco, fazendo a tomada da barra com os braços estendidos (Fig. 2).

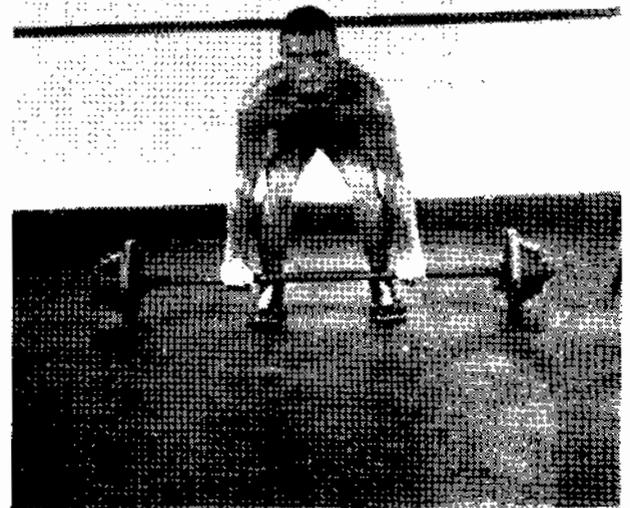


Fig. 2

Elevar de um só golpe a barra do solo até a altura da cintura, por uma forte extensão das pernas, do tronco e flexão dos braços; fazer neste momento a extensão do punho juntando os cotovelos ao corpo e caindo a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, os braços deverão estar flexionados, a perna da frente flexionada, com toda a planta do pé apoiada no solo (Fig. 3 e 3A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 4).

Observações:

- 1) — Este estilo também pode ser executado sem se cair a fundo, isto é, trazendo a barra diretamente do solo até as espáduas. O "Épaulé" assim executado, chama-se "Épaulé simples".
- 2) — Qualquer apoio do joelho no solo não é permitido.

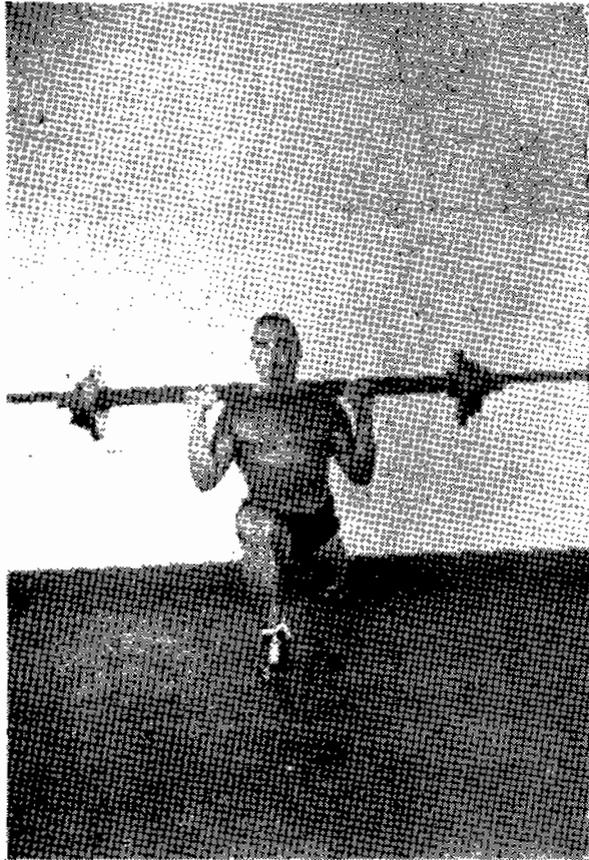


Fig. 3

- 3) — A barra, no final, deve tocar o peito do levantador.

"Jeté" em barra a dois braços:

O primeiro tempo do "Jeté" é o "Épaulé", que já foi descrito acima (Fig. 4).

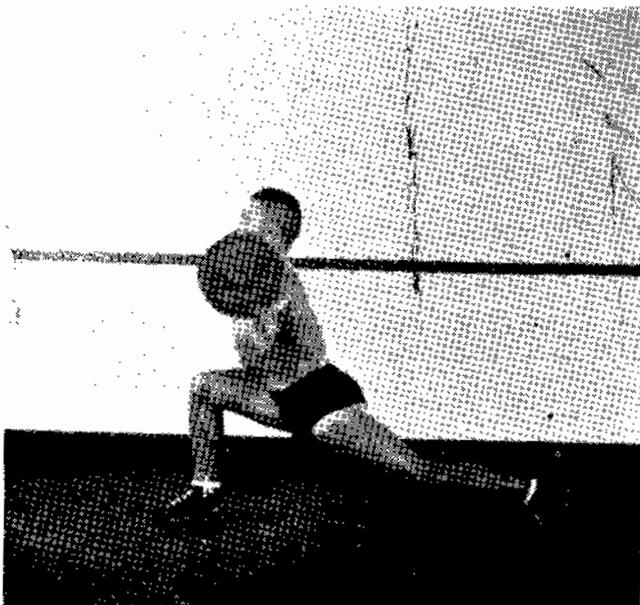


Fig. 3-A

3.º Tempo — Estando na posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar ligeiramente as pernas e com uma forte extensão das mesmas e dos braços, cair a fundo por um rápido saltitamento; ao ter-

minar o a fundo, os braços deverão estar estendidos verticalmente, a perna da frente flexionada com toda a planta do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada no solo (Fig. 5 e 5A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 6).

Observação: - Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

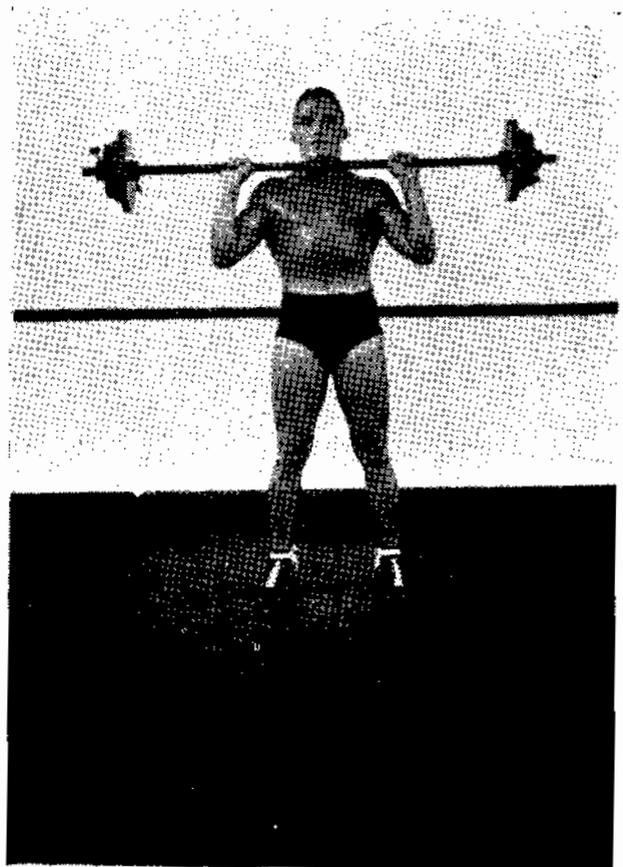


Fig. 4

"Developpé" em barra a dois braços:

O primeiro tempo do "Developpé" é o "Épaulé", que já foi descrito (Fig. 4).

2.º Tempo -- Partindo da posição de "Épaulé", fazer uma inspiração e bloquear o torax, levar a barra por um movimento lento e contínuo, sem partida brusca, até a completa extensão vertical dos braços (Fig. 6).

Observações:

- 1) — Geralmente, o primeiro tempo deste estilo é executado com o "Épaulé simples".

- 2) — Antes de começar o "Developpé", o atleta deverá permanecer na posição final do "Epaulé" durante dois segundos (Fig. 4).
- 3) — Durante a execução do segundo tempo, o corpo do atleta e sua cabeça deverão manter constantemente a posição vertical correta.

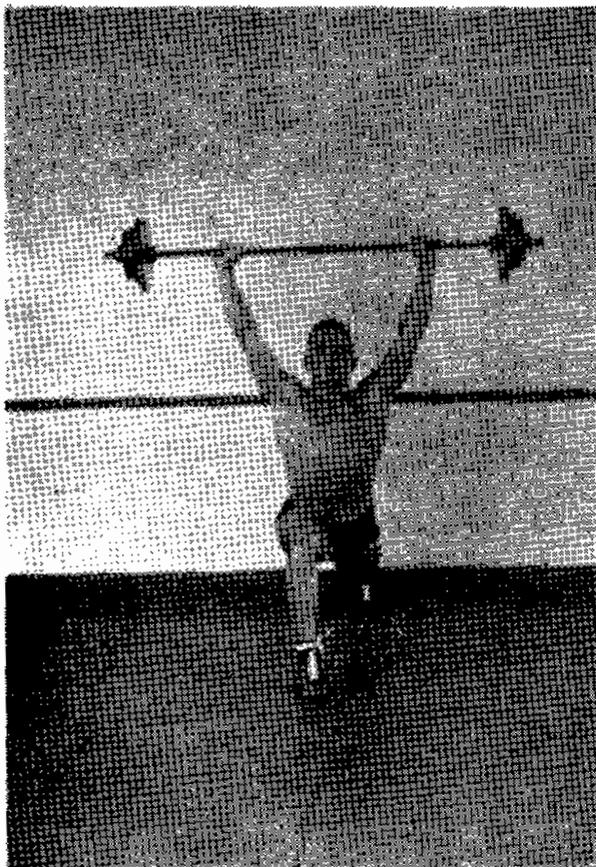


Fig. 5

- 4) — Durante a execução do segundo tempo, qualquer flexionamento das pernas, por menor que seja, bem como a extensão desigual dos braços, são considerados como movimentos incorretos.
- 5) — Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.

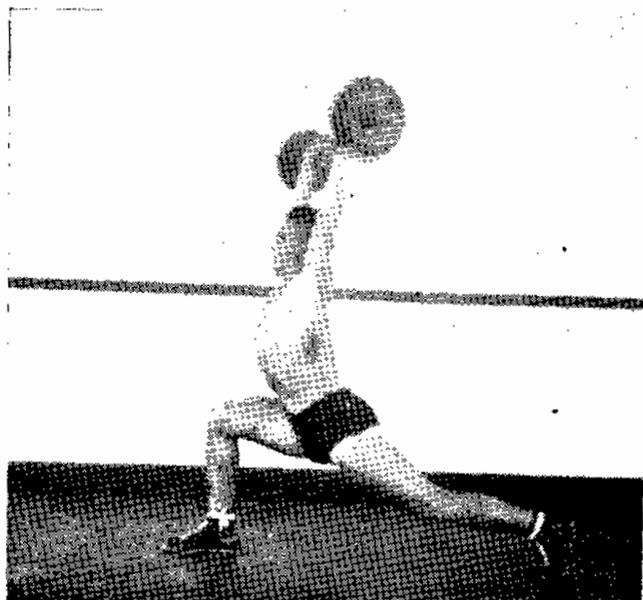


Fig. 5-A

"Arraché" em barras a dois braços:

A posição de partida é igual à que foi descrita (Fig. 1), devendo, entretanto, na tomada da barra (Fig. 2) as mãos manterem um afastamento maior do que o das espáduas.

Estando na posição de partida, fazer uma inspiração e bloquear o torax; flexionar as pernas e o tronco, fazendo a tomada da barra com os braços estendidos.

Elevar de um só golpe a barra do solo até a altura da cabeça por uma forte extensão das pernas, do tronco e flexão dos braços; fazer neste momento a extensão do punho, juntando os cotovelos ao corpo e caindo a fundo por um rápido saltitamento; ao terminar o a fundo, os braços deverão estar estendidos verticalmente, a perna da frente flexionada com toda a planta do pé apoiada no solo, a perna de trás estendida com a ponta do pé apoiada

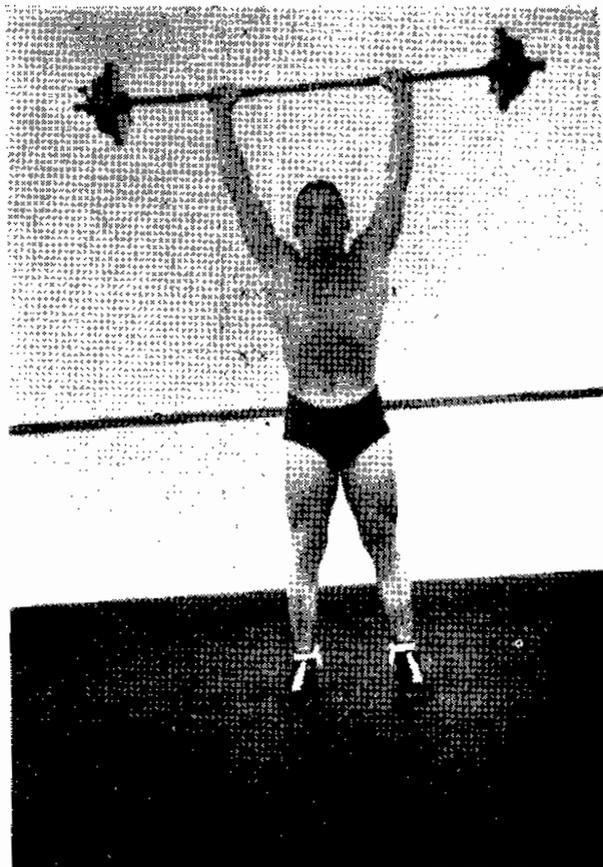


Fig. 6

da no solo (Fig. 5 e 5A). Rapidamente, fazer a extensão da perna da frente e trazer a de trás, de modo que os dois pés fiquem no mesmo alinhamento e afastados de 40cm no máximo (Fig. 6).

Observações:

- 1) — Permanecer na posição final de imobilidade durante dois segundos, no mínimo.
- 2) — Durante a execução do movimento, a barra deve passar num movimento contínuo, sem parada, ao longo do corpo.