

# 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)

O trabalho que se segue é o fruto de sete anos de observação e prática. Existe grande diferença entre ele e os já existentes em livros americanos e alemães. Esta diferença deve ser notada, pelo modo por que o expomos, pois não escrevemos generalizando, nem exibindo conhecimentos teóricos; escrevemos — permitam-nos a falta de modéstia — de modo didático, encarando o problema, sob um ponto de vista real e prático. Fazemos este trabalho para a mocidade atlética brasileira, para que não desperdice suas energias com milhares e milhares de lançamentos improdutivos.

Escreveremos sobre todos os lançamentos atléticos, mostrando os melhores processos de prática, como e porque cada atleta deve escolher este ou aquele lançamento; os seus processos de treinamento; e, organização de lições com exercícios especializados; mostrando quais os tipos de homens que possuem qualidades para se dedicarem a esta modalidade de atlé-



tismo, e, finalmente, mostrando a série de exercícios por que deve passar cada lançador, para ser de classe mundial.

Com isto, demonstraremos a razão pela qual na América do Sul não atingimos ainda a esta classe. Serão a Norte América e a Alemanha privilegiadas em tais conhecimentos? Não. Podemos garantir que a mocidade brasileira, que até então praticou o atletismo sem conhecer os seus segredos, poderá amanhã, mostrar ao mundo que o brasileiro também é fisicamente forte.

## LANÇAMENTO DO PESO — ESTILO ALEMÃO

Comecemos nossos estudos pelo lançamento do pêso. Existe, entre nós, uma infinidade de imitações dos dois estilos mais proveitosos até então conhecidos, que são o estilo americano e o estilo alemão. Estas imitações são quasi sempre imperfeitas, consequência das dificuldades existentes nas saídas, que são a parte mais difícil dos lançamentos.

Fazendo uma análise técnica, chegaremos á conclusão de que o americano tem produzido os melhores resultados. Mas estudemos primeiro o alemão. O estilo alemão é difficilimo, devido ao "golpe de rim", que constitúe o seu segredo, mas que, entretanto, bem executado, é muito produtivo.

Sendo porém este trabalho orientado no sentido de encarar o problema, sob o ponto de vista real, somos obrigados a confessar que a dificuldade do estilo alemão é tão considerável, que, por mais que estudássemos e observássemos os gestos do campeão mundial em seus treinamentos — como nos foi possível fazê-lo nas Olimpíadas de 1932 — não conseguimos contudo aprender inteiramente o seu estilo. Nós que vimos, que observámos e que estudámos, só conseguimos aprender, após penosos treinamentos, um destes segredos: o "golpe de rim". Não é dado, portanto, escrever sobre um estilo de prática tão complicada, que, entre nós, só poderá ser aprendido por meio de fotografias e instruções.

Por outro lado, o estilo americano tem produzido melhores performances, documentadas na última Olimpíada.

Além disto, podemos garantir que mais de 20 homens, nos Estados Unidos, atiram a "pelota de bronze" entre 14m,50 e 15 metros.

Ora, sendo assim, este é o estilo de nossas aspirações e é o que será tratado neste trabalho.

## ESTILO AMERICANO

O Lançador deve estar preparado fisicamente, seus músculos elásticos e seu corpo flexível. É inteiramente impossível executar este estilo sem estas qualidades, pois ele é baseado inteiramente na estática.

A força física é fator secundário. A impulsão é conseguida com o desequilíbrio do corpo em movimento. Não obstante, aos lançadores são exigidas determinadas qualidades físicas para a obtenção de bons resultados.

ESTUDO DA POSIÇÃO DE SAIDA: (Exame da figura de frente e de lado) § *Estudo da posição da mão*—O pêso deverá ficar nos dedos, para melhor aproveitar o braço da alavanca. Os dedos polegar e mínimo são equilibradores e os demais, impulsores. O punho deverá ficar dobrado. A mão, apoiada sobre a clavícula, pelo indicador, com o dorso para a direita.

*Braço direito*—O braço deverá ficar sem contração e paralelo á côxa direita.

*Ante-braço direito* - Estando o braço direito paralelo à côxa direita, o ante-braço correspondente só poderá ficar na posição de ângulo, visia na figura.



*Braço esquerdo* - Deverá formar com o direito, de cotovelo a cotovelo, um ângulo muito obtuso, com a abertura voltada para a frente do lançador.

*Ante-braço esquerdo* - Este ante-braço deverá cair naturalmente, ficando mais ou menos ao nível da testa, sem a menor contração.

*Pé direito* - O lançador aproveitará o mais possível o círculo; desta forma, seu pé direito deverá ficar encostado no arco.

*Pé esquerdo* - Deverá ficar apenas tocando o sólo, para equilibrar o corpo.

*Perna e côxa direitas* - Deverão ficar bem curvadas, tudo relativo ao grau de abaixamento do corpo, que varia com a flexibilidade do lançador.

*Perna e côxa esquerdas* - Sua curvatura varia com a correspondente à direita.

*Pés* - Os pés deverão ficar de forma que as suas pontas fiquem tocando o diâmetro que indica a direção do lançamento, afim de aproveitar o maior espaço possível dentro do círculo.

*Afastamento das pernas* - Varia com o grau de abaixamento do corpo. Quanto mais baixo, maior afastamento.

*Ângulo do tronco com a côxa direita* - Este ângulo deve ser obtuso. Não obstante, cada lançador deverá procurar diminuí-lo na medida do possível.

*Pêso do corpo* - O pêso do corpo cái inteiramente sobre a perna direita.

*Direção do corpo* - A frente do lançador deve estar voltada para a ponta do pé direito.

*Equilíbrio* - O equilíbrio é a parte mais difícil da saída. O corpo deverá ficar de tal maneira, que o centro de gravidade caia sobre o pé direito. Só assim conseguiremos o equilíbrio sobre esta perna.

(Continúa)