

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

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

Pelo exame das fotografias do número passado, observámos qual a posição que deve tomar o corpo do lançador para iniciar o movimento com a perna esquerda. Neste número, vamos estudar este movimento com esta perna, desde sua saída, até sua chegada ao sólo.

Antes, porém, precisamos falar sobre assunto de grande importância.

RELAXAMENTO DOS MUSCULOS

Desde que o lançador entre no círculo, deverá imediatamente procurar ficar calmo e com seus músculos o mais possível relaxados.

Em artigo passado, frisámos que o atlétismo é cheio de *segredos*, e que só a prática, dentro de cada prova, não-los ensina. Precisamos sempre empregar artifícios. Vejamos o que devemos empregar para conseguir o relaxamento dos músculos.

Para o lançador ter certeza de que está com os músculos sem contração, deverá tomar a pelota de



Fig. 1

bronze na posição de saída (já estudada) e balançar o corpo para cima e para baixo, de maneira que, quando o corpo suba, a ponta do pé esquerdo perca o contacto com o sólo, e quando baixe, tome novamente o contacto de leve, unicamente para conservar o equi-

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

(Continuação do número anterior)

líbrio do corpo. Não é preciso frisar que o corpo deverá estar inteiramente sobre a perna direita.

Este balanço deverá ser feito numa média de 3 ou 4 vezes, de forma que o lançador sinta seus músculos tremerem com flacidez.

Ainda outra prova de que o lançador está descontraído, é sua mão esquerda, que deverá estar abandonada pelo seu próprio peso executando balanços au-



Fig. 2

tomáticos. Estes balanços ainda servem para mais um artifício.

AUMENTO OU DIMINUIÇÃO DO GRÁU DE ABAIXAMENTO

Assim, um lançador que sente que deve baixar mais, ou que baixou demais e precisa levantar-se um pouco, aproveita o balanço do corpo e quando pousar o pé esquerdo no terreno, diminui ou aumenta o afastamento das pernas.

Chamemos a estes balanços: "Balanços de experiência".

Começemos nossos estudos do movimento da

PERNA ESQUERDA

Antes porém de começarmos êsse estudo, vamos fazer uma pequena observação: — quando observamos os campeões olímpicos desta prova, na maioria



Fig. 3

americanos, notámos que dentro do mesmo estilo, havia grande diferença no lançar da perna para trás.

Uns lançavam a perna bruscamente sem nenhum tempo de retardo e a traziam com mais rapidez ainda para frente. Outros levavam a perna lentamente para trás e a traziam com grande velocidade para frente.

Nêste número, vamos tratar unicamente do primeiro caso.

ESTUDO DO MOVIMENTO DA PERNA ESQUERDA LANÇADA COM VELOCIDADE PARA TRÁS, PARTINDO DA POSIÇÃO DE SAÍDA

Estudo dos membros inferiores

Nesta posição, o lançador deu o balanço de experiência, sentiu que está descontraído e dentro de seu gráu de abaixamento.

Vamos estudar qual o "artifício" que deverá fazer agora para se movimentar.

Terminados os balanços de experiência, o lançador deverá deixar o corpo completamente imóvel e entrar na *fase de concentração*, que consiste na tomada de respiração, devendo, ao mesmo tempo, mover unicamente o pé esquerdo, flexionando-o 2 ou 3 vezes, de modo a tomar e retomar o contacto com o sólo, pensando sempre no movimento brusco que vai exe-

cutar. Este movimento consiste na rotação da perna esquerda em espiral e seu lançamento violento para trás.

Observando o retoque da fotografia, é-nos fácil vêr como é executado êste movimento de espiral. E continuando a observar as fotografias 2 e 3, teremos a noção perfeita de como é feito todo o movimento.

Precisamos notar, entretanto, que o lançador ficará com o pé direito todo apoiado no chão, durante a curva da perna esquerda em espiral, e á proporção que esta perna fôr passando por trás da direita, esta vai se erguendo sôbre a planta do pé, de modo que, quando a perna esquerda tiver chegado ao máximo de flexão, a direita fique apoiada unicamente sôbre a planta de seu respectivo pé.

Estudo do movimento do trônco com a perna para trás

Quando a perna esquerda faz a espiral, o trônco faz o movimento de rotação para a direita. Esta rotação é feita de tal maneira que, quando a perna esquerda tiver girado o máximo para trás e o corpo estiver sôbre a planta do pé direito, o trônco deverá estar completamente torcido para a direita. (fig. 3)

Nêste ponto, dá-se o desequilíbrio na direcção da seta e o corpo projéta-se para o sólo, forçando a ação das pernas para segurá-lo.

Volta da perna esquerda e saída da direita do sólo

Observando-se bem a fig. 3, vê-se que o corpo sendo deslocado na direcção da seta, é necessário que as pernas entrem em ação. Ora, a perna esquerda executará um movimento muito enérgico e rápido, arrastando assim a perna direita.

O principal aqui é observarmos que êste movimento não é pulado e sim deslizado.

E' mesmo aconselhável aos principiantes levantar um pouco de poeira com o arrastamento do pé direito.

A perna esquerda que estava atrás passará para a frente da outra.



Fig. 4

A perna direita, deslizando sôbre o seu pé, virá para o meio do círculo.

Deixamos ao critério do leitor, a observação da fotografia 4. Entretanto, chamamos a atenção para o paralelismo dos membros e a linha formada pelo corpo, conforme está retocado na fotografia.

(Continúa no próximo número)