

# ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

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

Pelo 1.º Tenente Antônio Pereira Lira  
(Recordista do Pêso)

Por motivo de força maior, fomos obrigados a interromper nossa série de artigos sobre os lançamentos, o que recomeçamos agora, desobrigando-nos assim do compromisso assumido para com os nossos leitores.

Aproveitando o ensejo desta justificativa, comunicamos que, por todo o correr de março, teremos entre nós *Jarvinen*, o campeão mundial do lançamento de dardo. Embora já conheçamos o seu estilo, este deverá estar mais desenvolvido e mais técnico, o que há de mais moderno e de mais perfeito sobre este gênero de lançamento.

Em nosso último artigo, encerrámos os nossos ensinamentos sobre o *arremesso de pêso*. Vamos hoje começar o nosso estudo sobre o "método de lançamento e seus exercícios especializados".

Precisamos, em primeiro lugar, tomar em consideração a classe do atleta, isto é, si é *novíssimo*, *novo* ou *veterano*. Para cada classe, é preciso que haja uma série de exercícios diferentes e mesmo uma dosagem no esforço a despender, para poder haver compensação entre a energia gasta e a acumulada, conservando-se assim o organismo em equilíbrio. E' este justamente o papel do instrutor. A ele cabe estudar os atletas e dar, a cada um, um método especial de treinamento, conforme sua classe e o seu físico. Há atletas que precisam de fortificar todo o seu organismo; outros que precisam de fortificar mais as pernas do que os braços e vice-versa. E' oportuno lembrar aqui um aforismo da medicina: "Há doentes e não doenças". Parodiando, dizemos: *não existem provas, e sim atletas*.

Os lançamentos em geral são de uma violência formidável, motivo pelo qual o atleta deve estar em dia com o seu contrôle médico. Para a prática do atletismo em geral, é absolutamente necessário o exame médico ao atleta incipiente.

Não estamos escrevendo sobre o papel do instrutor, nem tão pouco sobre a vida do atleta em

geral, durante o seu treinamento. Isto são temas especializados que necessitam ser explanados longamente.



*Exercício 1 — Fig. 1.*

Queremos apenas ressaltar a responsabilidade da "Revista de Educação Física". Não podemos en-

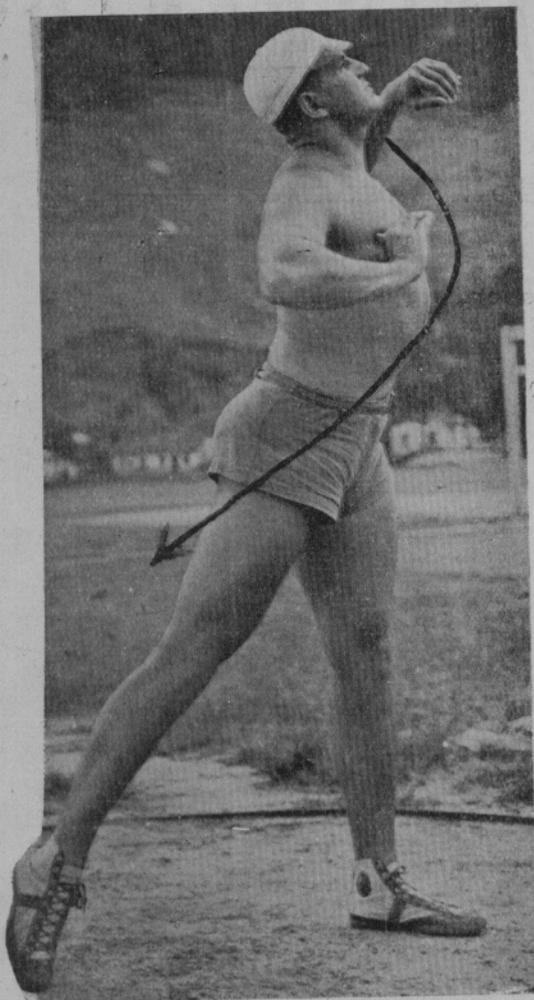
sinar a lançar pêso, ensinar a série de exercícios especializados para o seu treinamento, sem mostrar o perigo que pôde advir da prática desregrada d'esses exercícios. O atletismo é cheio de regras, às quais nos subordinamos e dentro das quais controlamos o nosso organismo.

Terminado êste preâmbulo, vamos dar a série de exercícios especializados para o lançamento do pêso.

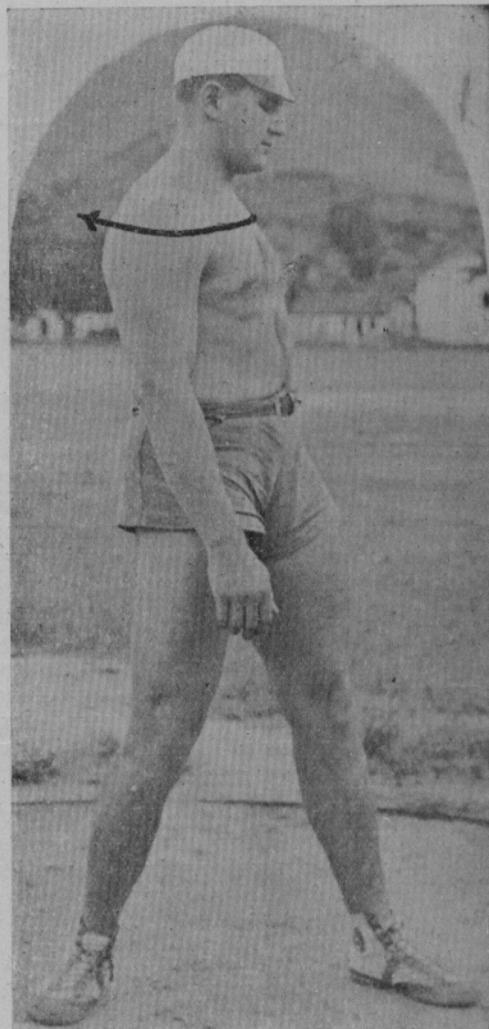
#### EXERCICIO I

Este exercício é feito sem a pelota de bronze. E' um dos melhores da série. Pela posição da figura 1, vemos que se trata de um exercício especial para a perna direita a para o tronco.

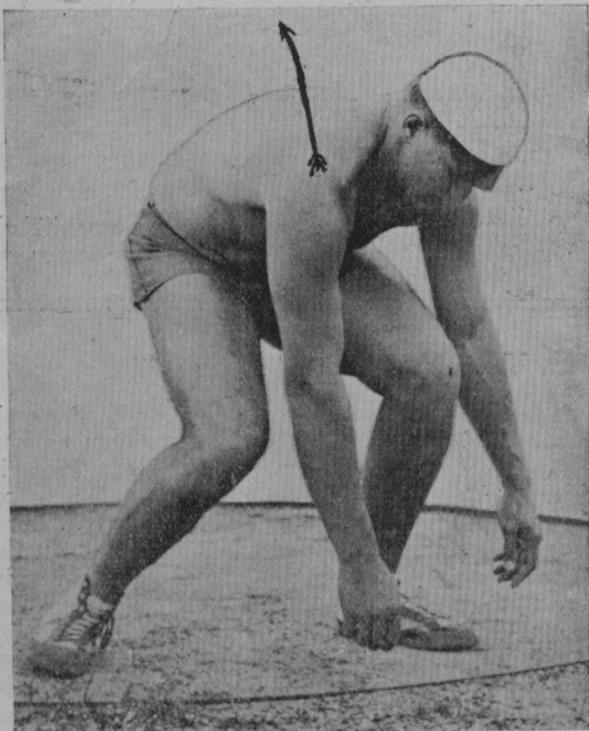
A mão direita deve continuar fixa no peitoral direito.



*Exercício I — Fig. 2*



*Exercício II — Fig. 2*



*Exercício II — Fig. 1*

A flexão das pernas deverá ser lenta, porém a extensão deverá ser feita com a maior rapidez possível. E' a perna direita que comanda a extensão, combinada com o tronco que executa uma torção forte, ficando o corpo na posição da figura 2, com a perna direita completamente estendida, o mesmo acontecendo ao pé, que toca o sólo, apoiando-se ao nível das articulações dos pedartículos com o metatarso.

Conforme a violência da extensão e torção, o pé direito corre um pouco para frente, havendo mesmo desequilíbrio, o que deverá ser corrigido, antes da nova flexão.

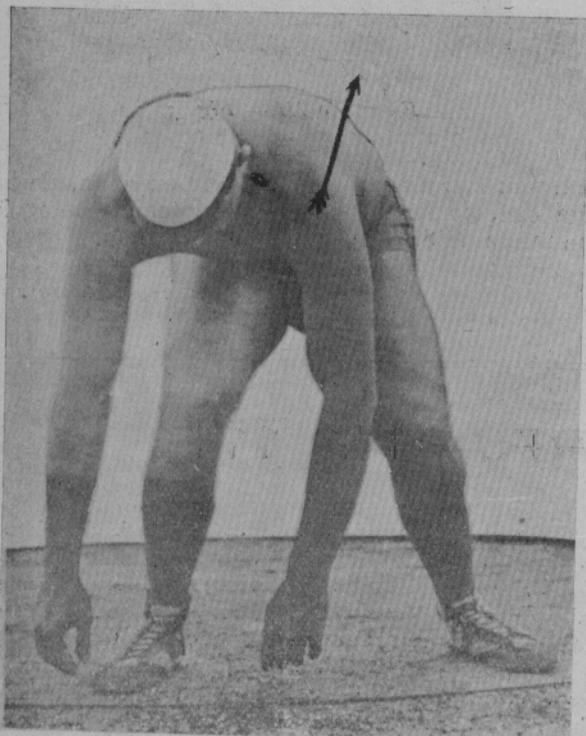
São indicadas 12 extensões, como treino. Estas extensões devem ser feitas em duas séries.

## EXERCÍCIO II

Este é um exercício de flexão das pernas e extensão do tronco.



Exercício II — Fig. 3



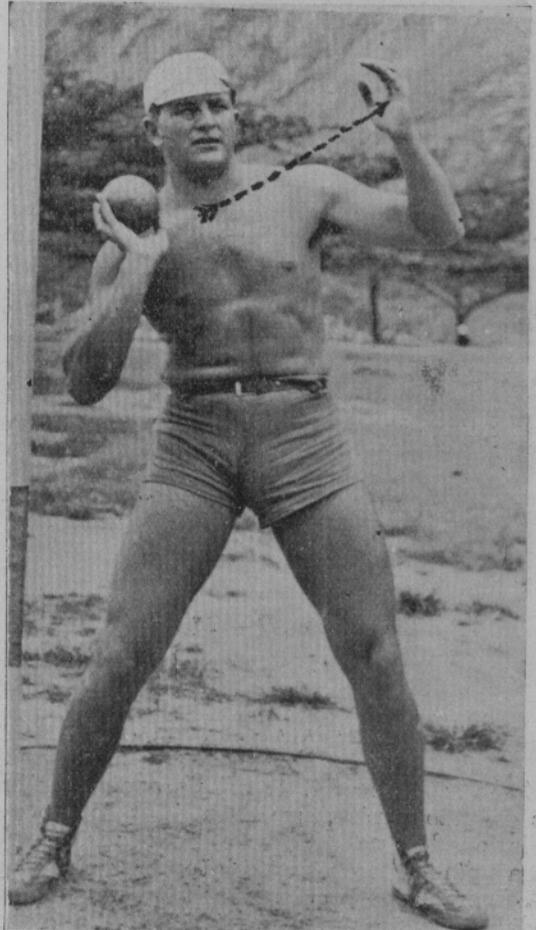
Exercício II — Fig. 4

Este exercício é muito forte e muito cansativo, o que demonstra as suas boas qualidades e sua eficiência.

*Figura 1:* O lançador baixa sobre a perna esquerda, ficando com o nariz acima dos joelhos e os braços por fora da coxa esquerda, com as mãos quase a tocar o solo. Toda esta fase é feita com lentidão, o que facilita um maior abaixamento. Neste ponto, o lançador estende as pernas e atira o tronco com a maior violência possível para trás, aparando o choque pelos músculos do abdomen, que funcionam como antagonistas.

*Figura 2:* Com a extensão vista acima, o lançador se encontra na posição desta figura.

*Figura 3:* Por esta figura, vemos que o lançador executou um giro com o tronco, para ficar em situação apropriada, afim de baixar sobre a perna direita.



Exercício III — Fig. 1

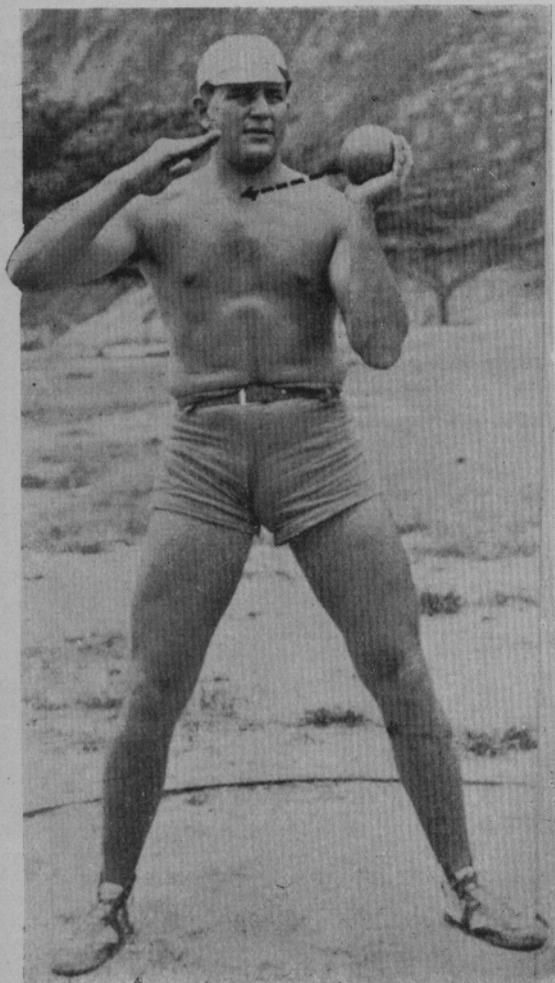
*Figura 4:* Feito o giro com o tronco, acima aludido, o lançador cái sobre a perna direita, da mesma maneira que cáu sobre a esquerda, tendo o cuidado de baixar lentamente e ficar em ponto de executar, como na fig. 1, uma extensão das pernas, com o lançamento do corpo para trás.

*Figura 5:* Tendo sido o corpo lançado para cima, o lançador cái na posição desta figura, ponto de onde deve novamente girar o tronco para a esquerda e continuar com o exercício, sem paradas.

É indicado fazer 10 flêxões por sessão, sendo 5 em cada perna.

Com a prática, o lançador conseguirá fazer este exercício sem paradas, o que facilitará os movimentos pela embalagem do corpo.

É preciso notar ainda que os pés não ficam fixos. Sofrem uma rotação no sólo, conforme a rotação do tronco para o lado da perna que vai receber o pêso do corpo.



*Exercício III — Fig. 2*

### EXERCICIO III

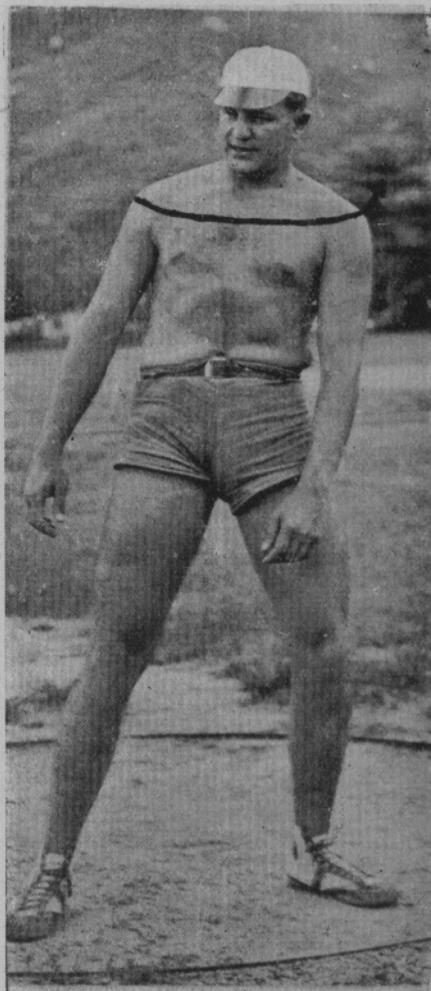
#### TREINO PARA A TAPA FINAL

Como se vê da fig. 1, a bola apoia-se sobre os dedos da mão direita, que deve estar com o punho bem flexionado e na posição de dar a *tapa*. Observe-se ainda a mão esquerda na posição de receber o pêso.

A figura 2 mostra a mão direita completamente estendida pela *tapa* que imprimiu à bola e mostra a bola na mão esquerda.

O cotovelo direito, que estava baixo, elevou-se para auxiliar a mão a dar a *tapa*. Feito isto, a bola será novamente devolvida à mão direita, que executa nova *tapa*, realizando-se o exercício sem paradas.

Este exercício é feito durante as sessões de treinamento, antes de cada lançamento. Todas as vezes que o lançador entra no círculo com o pêso, para fazer um lançamento parado ou com impulso, executa



*Exercício III — Fig. 3*

quatro ou cinco vezes seguidas este exercício, de maneira que, no fim de cada sessão, tenha conseguido uma média de 80 a 100 extensões da mão.

(*Continúa no próximo número*).