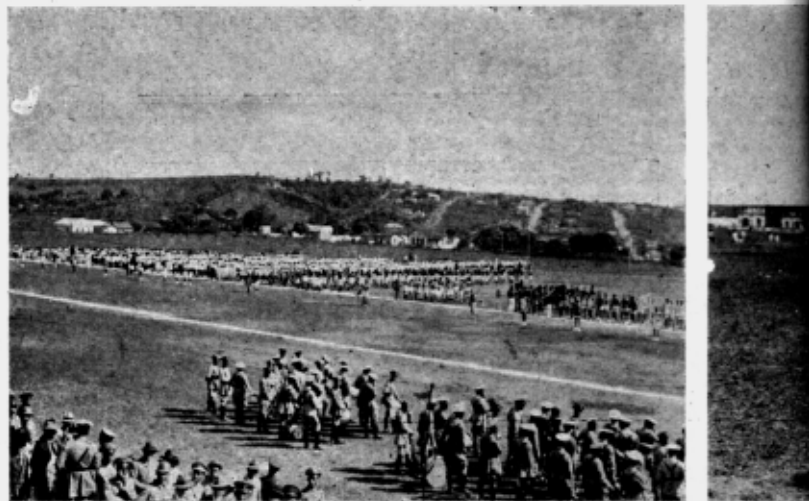
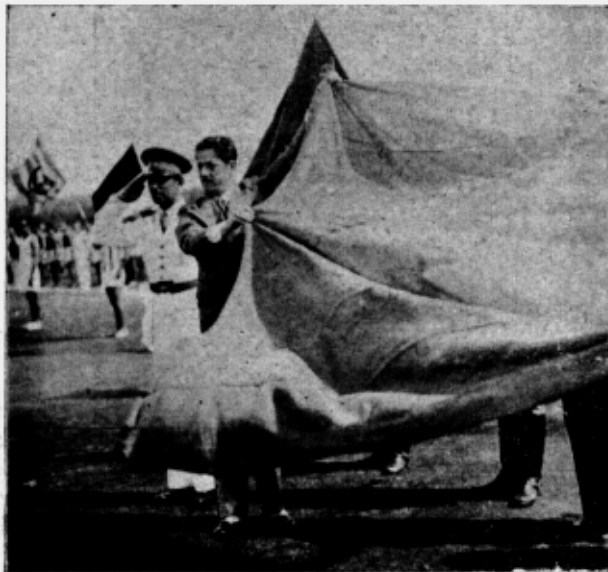


# Pelo Brasil e para o B



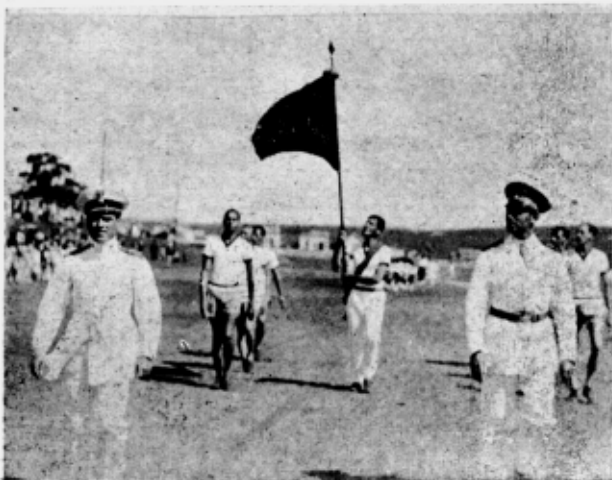
## A inauguração do Centro de Educação Física


À esquerda: Hasteamento da bandeira pelo interventor B...  
dito Valadares, vendo-se em cima o Cap. Rolim, em co...  
nência.

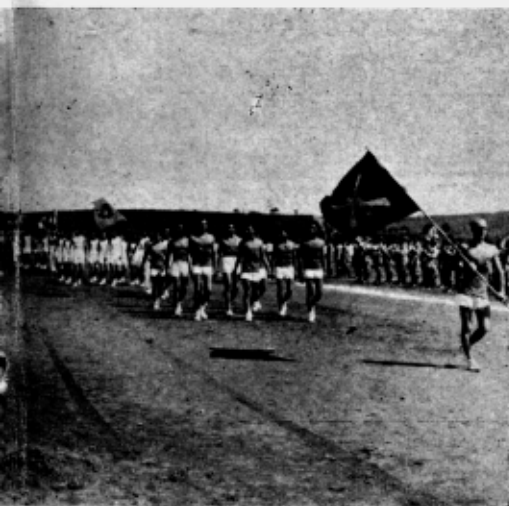
Em cima: Aspectos do desfile.

Em baixo: As mais lindas crianças da Capital Mineira, d...  
lando, emprestaram à solenidade um brilho surpreende

À direita: A chegada do interventor, aspectos da assistê...  
e do desfile dos atletas.



asil! 



Fôrça Pública Mineira



# 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)

## ATLETAS FINLANDESES

Antes de prosseguir na série de exercícios, iniciada no último número sobre o arremêso do pêso, vamos fazer algumas apreciações sobre os atletas finlandeses que acabam de nos visitar.

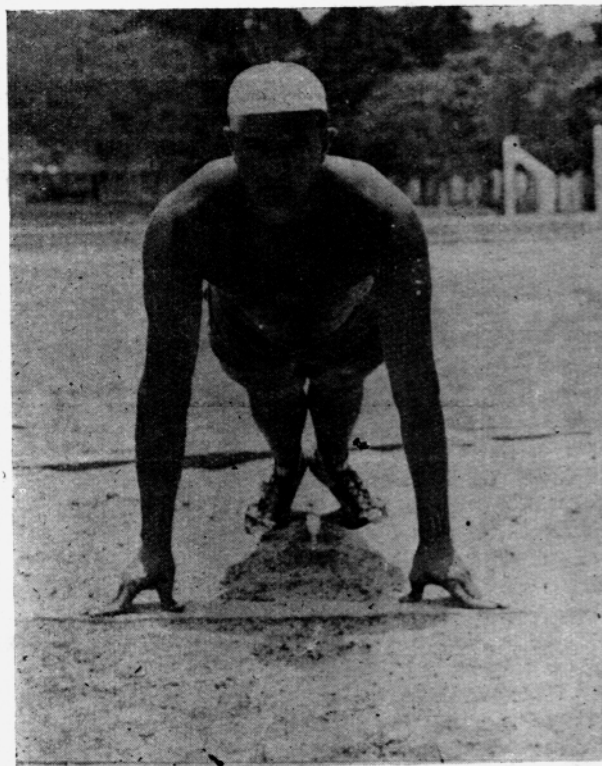
Começemos pela prova do

### DISCO

Quanto ao giro sobre as pernas, podemos adiantar que nada existe de novo, sendo usado o estilo do antigo recordista do mundo, JESSUP. Entretanto, quanto à *final* e ao modo de empalmar o disco, muito aprendemos, aumentando assim nossos conhecimentos técnicos nesta prova.

A *final* é violentíssima; a mão, muito baixa, começa a puxar o disco desde a altura do joelho direito.

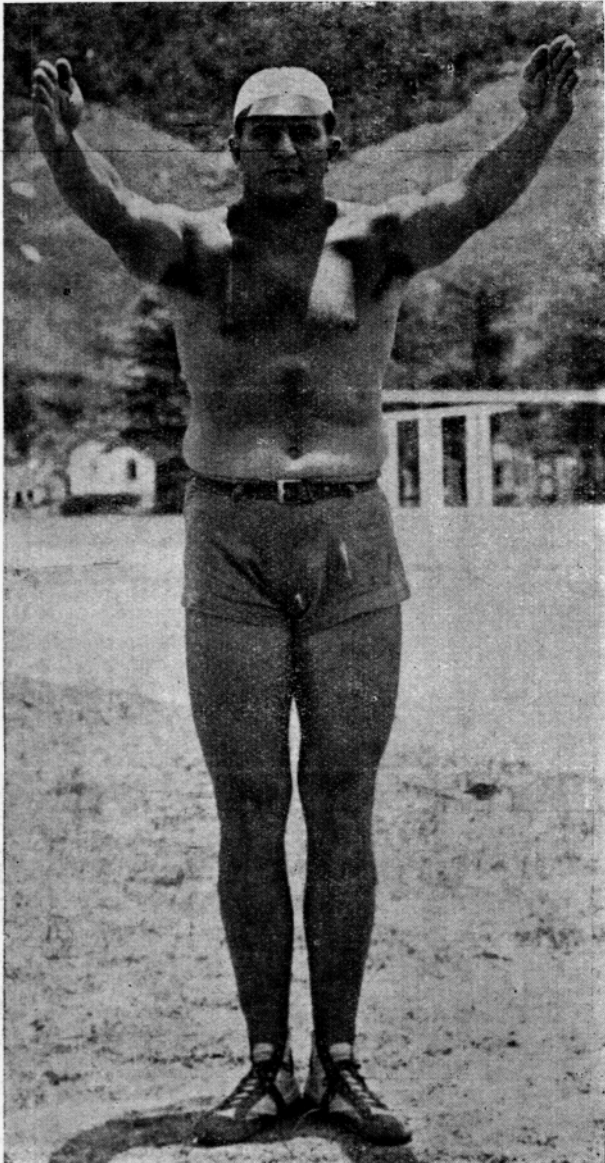
O disco sai da mão, oblíquo ao terreno, para executar no ramo descendente da trajetória, uma oblíqua, ganhando assim 2 ou 3 metros no seu alcance. Isto acontece, porquê o disco, perdendo a força de impulsão, é dominado pela gravidade e não podendo cair perpendicularmente ao terreno, por estar inclinado, corta o ar no sentido da sua inclinação, aumentando assim a distância do seu ponto de queda. Como exemplo deste fenômeno, podemos colocar um prato, mais ou menos inclinado na agua de um tanque, onde ao soltarmos, vê-lo-emos descer obedecendo um plano oblíquo. No nosso caso, dá-se o mesmo fenômeno,



Exercício I — Fig. 1

exercendo o ar atmosférico, pela sua resistência, o papel da água.

Outro ponto que nos chamou a atenção foi a



Exercício II — Fig. 1

regularidade, mais que perfeita, do ângulo de  $45^\circ$ , em seus lançamentos. Podemos mesmo adiantar que a maioria dos arremessos que assistimos foram executados num ângulo igual ou menor de  $45^\circ$ , porém jamais superior.

Outro ponto interessante foi a colocação do disco nas falanginhas, ficando as falangetas para abraçá-lo.

#### Conclusão e Conselho:

Cumprindo a nossa finalidade, chamamos a atenção dos nossos leitores para o estilo adotado pelos finlandeses. Só homens da altura deles podem executar com proveito seu estilo, isto porque, ele não é baseado na *velocidade inicial* e sim, no *poder das alavancas* braços — pernas. Como sabemos pelo princípio das alavancas, quanto maior for o braço, maior vantagem terá o lançador. Ora, pelo exame médico feito por KOTKAS, o grande arremessador finlandês, sua envergadura é muito maior que sua altura, o que vem provar a eficiência de seu estilo, baseado no princípio das alavancas braço — pernas, embora movimentadas com morosidade.

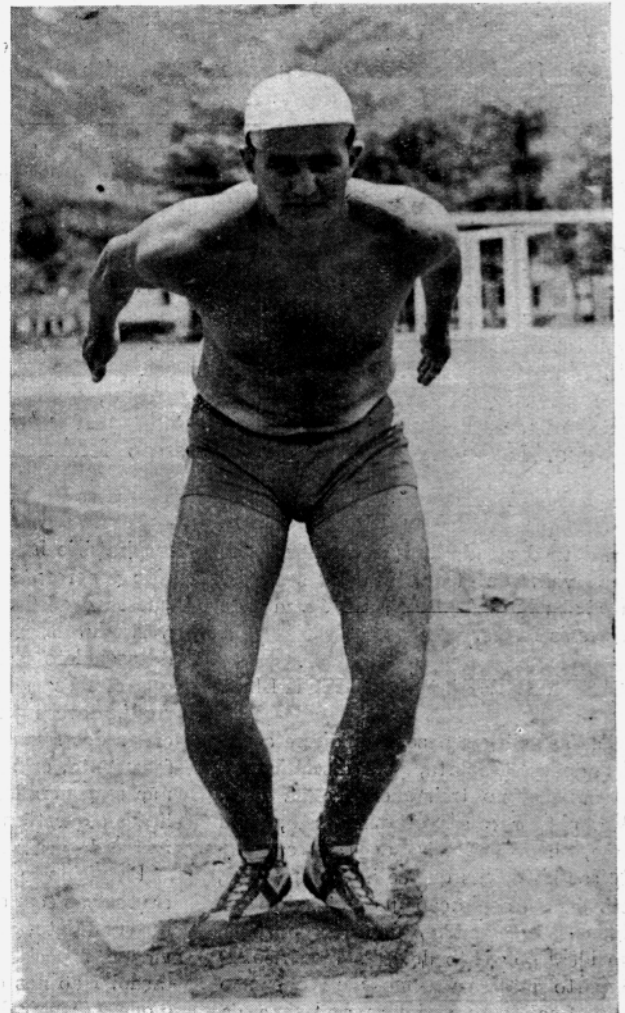
Chamamos também a atenção dos nossos leitores para o modo de empalmar o disco. E' precisa mão muito grande, para poder-se empalmar o disco pelas falanginhas. Não nos esqueçamos de que utilizamos a articulação do punho ao dar o açoite final e que, se quisermos empalmar o disco pelas falanginhas quando de fato deveríamos empalmar pela falangetas, o estilo perderá sua eficiência.

#### PESO

Como já nos referimos, pelas observações feitas nos jogos olímpicos, o estilo alemão se basea no golpe de rim e perna direita; o americano, em torção do tronco e perna direita; ao passo que o finlandês, pelo que acabamos de observar, é baseado na extensão da perna direita, com levantamento brusco do tronco. E' um estilo pulado, que o diferencia bastante dos outros. Ao mesmo tempo que a perna direita toca o sólo, ela mesma serve de alavanca para ajudar ao tronco a erguer-se. E' um estilo fácil e de grande proveito. Entretanto, é preciso ser executado por homens muito elásticos e altos.

#### DARDO

Muito aprendemos com ALAROTU, o exímio arremessador finlandês, que não pôde mostrar bem suas



Exercício II — Fig. 2

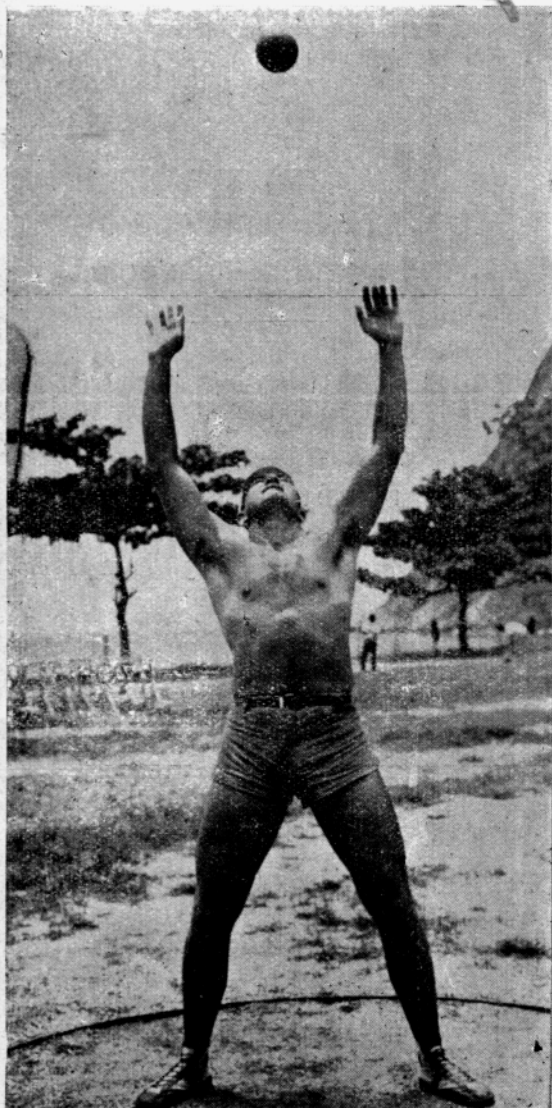
qualidades, por não possuírem nossos campos atléticos pistas apropriadas para esta espécie de lançamentos.

O seu estilo é maravilhoso.

Foi dentro d'ele que JARVINEN conseguiu ultimamente melhorar seu "record". Precisamos acrescentar que, nos jogos olímpicos, o campeão do mundo ainda não tinha posto em prática tão sensacional estilo, motivo pelo qual podemos acrescentar, que é um estilo novo e que nós, brasileiros, tivemos a honra de o conhecer, antes dos grandes povos atléticos do mundo.

A modificação principal do estilo foi a corrida, entrave problemático para esta prova. Nenhum estilo poderia resolver o problema, porquanto todos os lançadores eram obrigados a diminuir a velocidade ao chegar ao sarrafo, tornando-se impossível lançar o dardo, na velocidade desenvolvida pela corrida.

ALAROTU, contrariando o defeito dos nossos dardistas, ao invés de diminuir o passo ao se aproximar do sarrafo, aumenta-o cada vez mais. Ele corre com grande velocidade e, ao transpor a marca, seus



*Exercício III — Fig. 1*

passos são largos e rasantes. A sua marca é de 9 passos. Ele pisa com o pé direito na marca, coloca o esquerdo naturalmente na frente, depois o direito na mesma linha do esquerdo, finalmente o esquerdo na frente, porém um pouco afastado para a esquerda, ao mesmo tempo que gira o tronco, levando o braço para trás com o dardo.

Neste ponto, executa um salto rasante, como se seu corpo fosse o cabo e o dardo um chicote.

Podemos acrescentar que o problema foi resolvido, podendo-se lançar o dardo, quasi com a mesma velocidade da corrida, conseguindo-se assim, mais uma vitória para o atletismo do mundo.

Podíamos nós referir às provas de salto em altura, 800 metros, barreiras e "Steeple-chase", porém seria sair do campo do nosso compromisso (lançamentos). Entretanto, podemos acrescentar que, segundo a opinião dos melhores "coachs" do mundo, seria impossível à nossa geração, passar os dois metros com salto de frente. Perguntamos: KOTKAS, com 100 quilos, saltando 2,01 metros de frente, será de outra geração?

Com estas pequenas observações, entremos propriamente na série dos nossos exercícios, sobre o lançamento do pêso.

## EXERCÍCIO I

### BRAÇO E DEDOS

Pela figura 1, temos um exercício que, ao mesmo tempo, fortifica-nos os braços e os dedos.

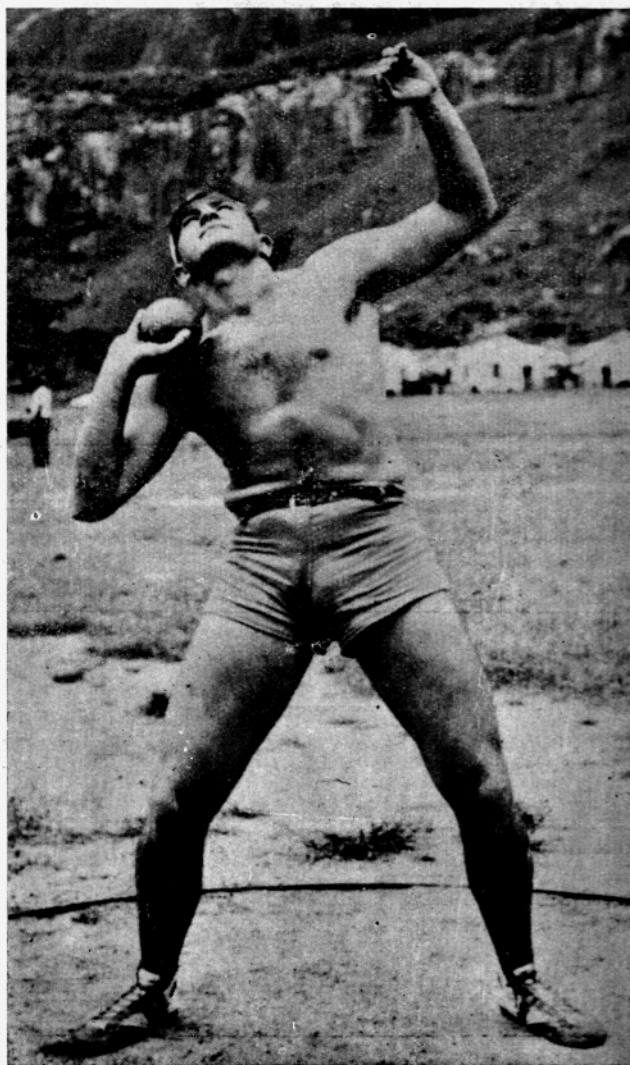
O corpo deve conservar-se retificado nas flexões e extensões.

O lançador deverá executar 10 flexões por dia.

## EXERCÍCIO II

### ELASTICIDADE DAS PERNAS

Pela figura 1, vemos a posição de saída, para executar-se uma série de saltos.



*Exercício IV — Fig. 1*

O executante fica parado nesta posição, depois impulsiona os braços para baixo, caindo na fig. 2. Desta posição, aproveitando a *embalagem*, deverá atirar os 2 pés ao mesmo tempo para frente, recaindo na fig. 2 e assim por diante. Esta série de exercícios deverá constar de 3 saltos. O executante deverá executar 10 séries por dia.

### EXERCICIO III

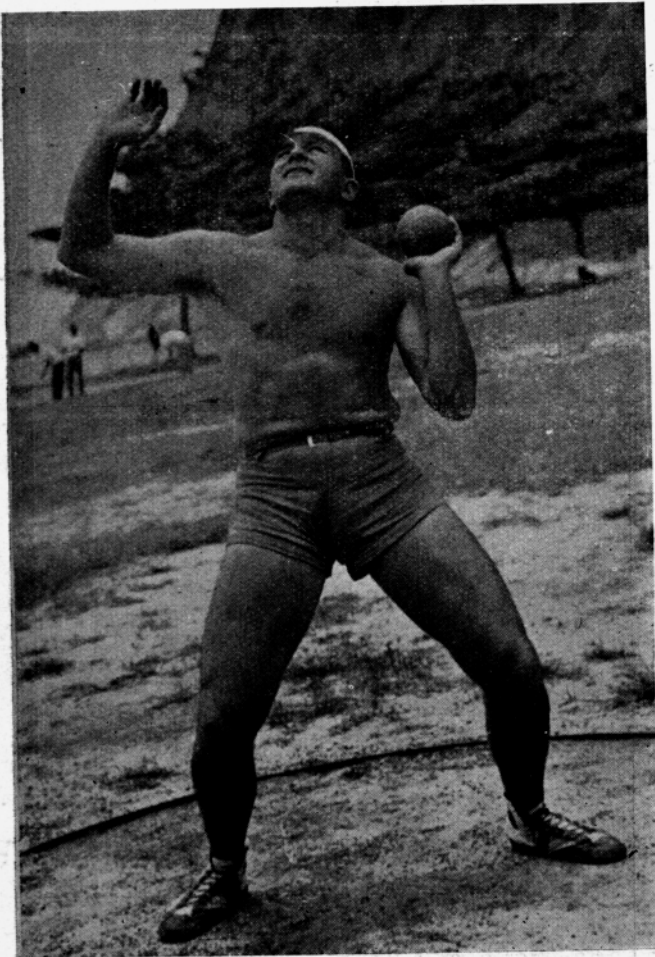
#### EXERCICIO DO TRONCO E COSTUME DO PESO

Pela figura, vemos que o lançador atirou a bola com as 2 mãos para cima e que espera, para recebê-la, também com as 2 mãos. Em seguida, deve baixar o tronco, que é puxado pelo pêso da bola e quasi raspar com esta o chão, impulsionando-a novamente para cima, com o aproveitamento da *embalagem* dos braços, que vão voltando da sua ida por entre as pernas até

na altura do pescoço, posição de onde vai lançá-lo novamente. E' aí que as pernas começam a ceder para evitar o choque. Terminado o amortecimento do choque pelo braço e pernas, estas começam novamente a extender-se, e logo que fiquem esticadas, entram os braços em ação, indo o pêso para cima, de onde deverá ser novamente aparado pelo outro braço.

Este exercício deverá ser feito sem paradas e sem choques, procurando-se a continuidade de movimentos.

Com êstes exercícios especializados, terminamos nossa série de artigos sôbre a prova do arremêso do pêso.



*Exercício IV — Fig 2*

atrás do corpo. Este exercício deve ser feito sem parada, aproveitando-se a ação da gravidade. E' preciso evitar os choques, procurando continuidade de movimentos.

### EXERCICIO IV

#### EXERCICIO DE ELASTICIDADE DOS BRAÇOS, PERNAS E COSTUME DO PESO

Pela fig. 1, vemos que o lançador vai lançar o pêso para cima, com auxílio da extensão das pernas.

Pela fig. 2, vemos que o lançador recebeu o pêso com a mão esquerda e que vai lançá-lo novamente para cima, ainda com auxílio das pernas, em extensão.

O braço que recebe o pêso deverá procurar alcançá-lo em sua quéda e ceder, até que a mão fique