

O LANÇAMENTO DO DISCO

Ao que parece, o lançamento do disco foi descoberto pelos pescadores que lançavam placas chatas de pedras sobre a superfície da água, para que estas deslizassem. Ainda hoje, é bastante comum ver nossas crianças praticarem esta brincadeira.

A popularidade do lançamento do disco na antiga Grécia, com a variedade de posições que adota o corpo em seus movimentos, serviu de inspiração para os artistas da época. Foram criadas obras maravilhosas, como por exemplo, o discóbulo calculando seu lançamento, de Alcámenes, que até hoje se encontra no Museu do Louvre, de Paris.

Antigamente o arremesso do disco era praticado de uma forma muito diferente, da que é utilizada atualmente. A plataforma de arremesso era denominada Balbis e se o disco caísse da mão no momento em que ia ser lançado, o atleta era desclassificado.

Partindo daí, o desenvolvimento da técnica do arremesso do disco tem consistido em recorrer a técnicas antigas, já obsoletas, para torná-las efetivas.

No princípio dos Jogos Olímpicos modernos (Atenas, 1896), a forma de arremessar o disco pouco tem em comum a atual. O atleta se colocava sobre um pedestal, não permitia nenhuma volta e era obrigado a saltar deste pedestal após o lançamento.

O americano Garret resolveu poucos dias antes dos Jogos Olímpicos participar da prova, uma vez que faltava um elemento na equipe e marcou o recorde mundial da época com 29,15 metros.

Foi estabelecida uma nova regra logo depois (1897) na qual o atleta poderia usar um círculo de 2,13m de distância e daí começaram a surgir os grandes nomes que marcaram época. A primeira grande estrela foi um vigoroso policial novaiorquino, de origem irlandesa que em apenas 10 anos (1901/1911) quebrou sete recordes mundiais sendo que sua máxima distância alcançada foi de 43,08m. Porém, o maior herói olímpico do lançamento do disco, ainda é Al Oerter. Este atleta, um gigante de 1,93m e 125 quilos era famoso por seus nervos de aço. Recordista mundial, venceu quatro olimpíadas (Melbourne, Roma, Tóquio e Cidade do México). Embora a sua vitória em Tóquio não fosse uma grande surpresa o sucesso repetido em 1966, foi emocionante.

Considerado "velho" conseguiu no entanto 64,78m e novo recorde mundial.

Melhores implementos e instalações, bem como um treinamento, tem melhorado bastante o índice técnico desta prova.

TÉCNICA DO LANÇAMENTO DO DISCO

Uma análise dos movimentos do lançamento do disco, mostra as seguintes fases:

- a) Empunhadura
- b) Posição inicial
- c) Giro ou deslocamento

- d) Posição final ou de lançamento
- e) Lançamento propriamente dito
- f) Reversão

a) EMPUNHADURA: O disco deve ser seguro de uma maneira bem descontraída, ficando apoiado pelas falanges distais e afastamento dos dedos, com exceção do polegar que não participa desta sustentação, mas ajuda no seu equilíbrio.

O indicador se posiciona aproximadamente sobre o seu diâmetro, enquanto existe uma ligeira flexão do pulso, permitindo que a parte superior toque o antebraço. Assim se obtém a conveniente descontração e evita que o disco caia da mão do atleta, durante os movimentos seguintes.

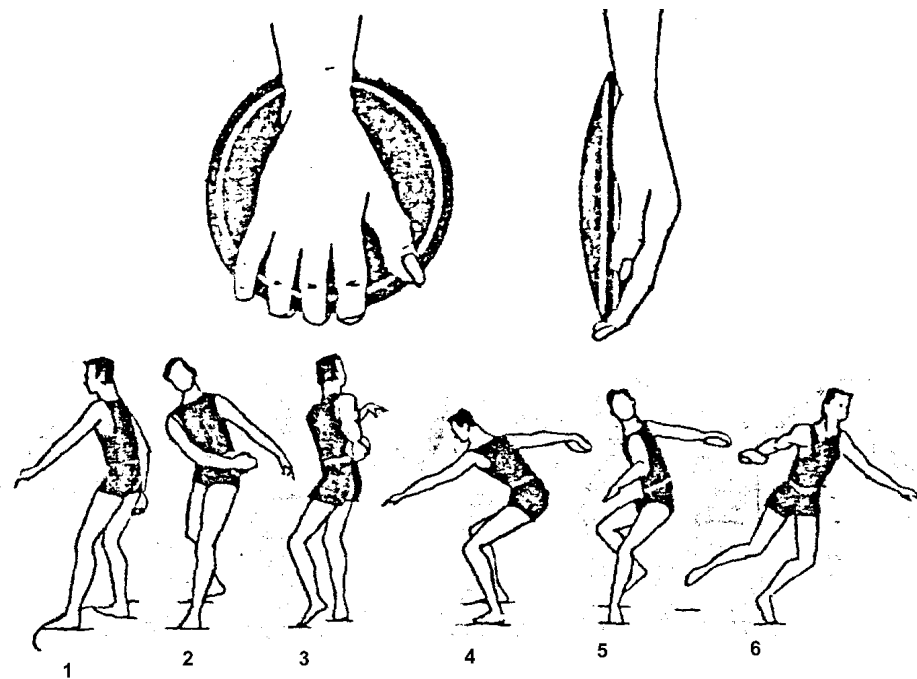
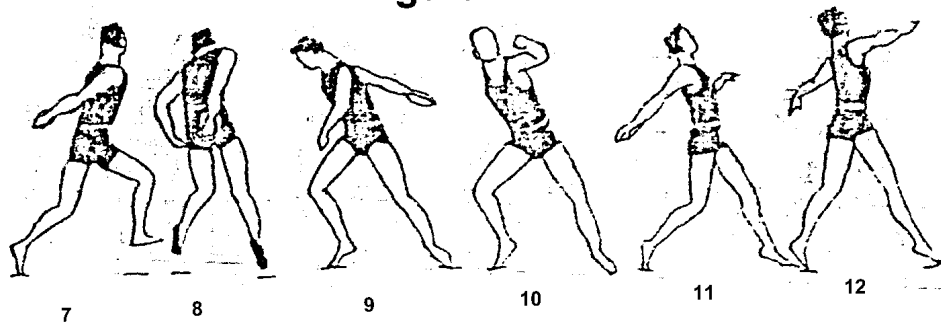
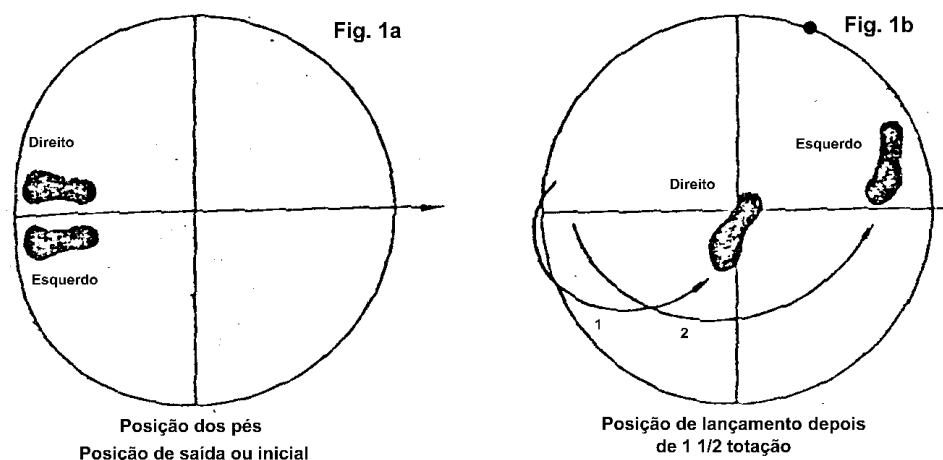


Figura 122



b) POSIÇÃO INICIAL: O atleta toma a posição na parte posterior do setor de lançamento, de costas voltadas para o sentido que este vai se realizar, o afastamento dos pés, formando a

base, é igual à largura dos ombros. O peso é equitativamente distribuído em ambas as pernas, com o disco ao lado do corpo. (Figura 1a e 122, 1)



Após a colocação do corpo nessa posição, inicia-se os balanceamentos preparatórios (três geralmente), onde o disco é levado de um lado para o outro do corpo, que o acompanha descontraindo com participação total. Estes balanceios, além da quebra da inércia, têm por objetivo concentrar o atleta para a realização do arremesso e também auxiliar a impulsão favorecendo a velocidade do giro. (Figura 122 - 2 e 3)

c) GIROS OU DESLOCAMENTO: A finalidade do giro é acelerar o disco de forma continuada, ao longo de um percurso tão extenso quanto possível, anterior aos movimentos do lançamento propriamente dito. Uma das principais forças atuantes no lançamento é a força centrífuga, que é aumentada durante o giro, pois o caminho que o disco percorre em torno do eixo representado pelo lançador, é bem maior.

O giro é iniciado com as pernas. A esquerda começa a girar sobre a planta para se dirigir ao sentido do lançamento, neste exato instante, o corpo começa a se deslocar e o arremessador leva, então, o seu peso sobre o pé esquerdo, que será o eixo do giro. O pé direito permanece no solo até o momento em que o lançador se encontre equilibrado sobre o pé esquerdo. Após perder o contato com o chão, é lançado em direção ao centro do círculo. No momento em que o pé direito se aproxima do seu objetivo, o esquerdo perde o contato com o solo, havendo assim uma fase de suspensão. Este movimento é na realidade um salto rasante e veloz.

Quando a perna direita fletida tiver o contato com o solo (ao centro do círculo e sobre a planta do pé), passa a ser o pivô. A perna esquerda é conduzida adiante, na parte anterior do círculo, formando assim a posição de lançamento.

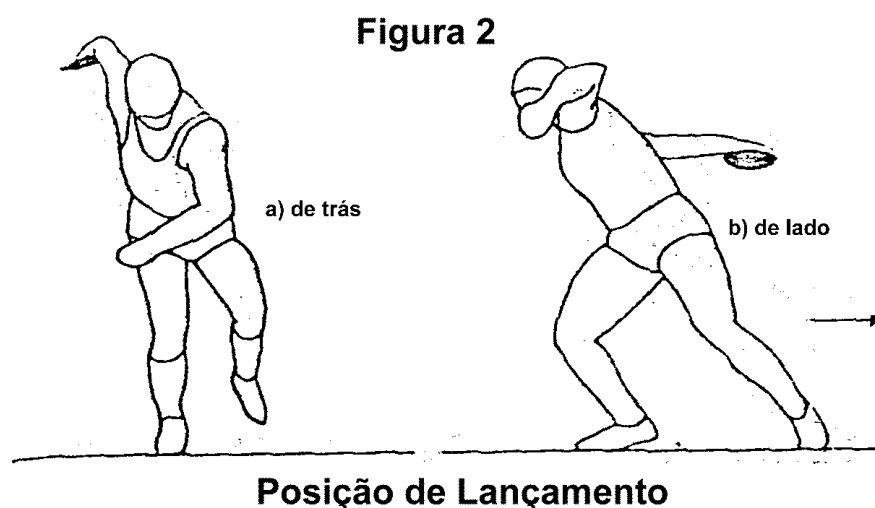
Como sempre acontece durante todo o giro, o braço de lançamento continua atrasado, com relação ao eixo da linha dos ombros. (Figura 122 - 4 a 9)

d) POSIÇÃO FINAL OU DE LANÇAMENTO: Na posição de lançamento ambos os pés assentados no solo, numa distância aproximada (dependendo da estatura do atleta) de 70 a 80 cm, em afastamento antero-posterior. O peso do corpo está sobre a perna direita no centro do círculo formando um ângulo de 150° em relação à direção do lançamento. O pé esquerdo

apoia ao lado do anteparo, a cerca de 10cm com um ângulo em torno de 90° , relacionado com a direção do lançamento.

O braço que segura o disco está ainda bem atrás, para o lado direito, permitindo assim uma impulsão máxima do disco.

O tronco, forma uma linha do ombro esquerdo até o pé esquerdo, sendo ainda que o ombro esquerdo fica na mesma linha vertical do joelho e ponta do pé direito. (Figura 1b e 2a, b)



e) LANÇAMENTO PROPRIAMENTE DITO: Esta é a mais importante fase de toda técnica do lançamento do disco. Assemelha-se muito com a técnica do arremesso do peso, com exceção da diferença da posição do braço arremessador. O mecanismo de impulsão é quase idêntico nos dois casos.

Primeiramente, a perna esquerda freia o lado esquerdo do corpo, enquanto que, sob a impulsão da perna direita e do tronco, o corpo se volta, elevando-se bruscamente, arrastando o braço que arremessa, o qual atua em atraso com relação ao peito, que se encontra de frente.

A perna esquerda freia o movimento do lado esquerdo do quadril, enquanto que a direita impulsiona o quadril para o alto e para a frente. A pélvis acentua seu avanço sobre o tronco (formando um arqueamento). Este se manifesta através de uma rápida rotação para a frente. Os ombros se abrem e o braço arremessador prolonga a sua demora antes de efetuar uma rápida "Chicotada" para a frente e para o alto.

No instante em que se solta o disco, o peito está voltado para a frente. O braço esquerdo flexionado, a cabeça elevada, a perna esquerda completamente estendida e o braço arremessador quase na horizontal, tendo a palma da mão voltada para baixo, no prolongamento do eixo dos ombros.

Desta forma, o disco abandona a mão, sofrendo por último a ação do dedo indicador e sai girando no sentido dos ponteiros do relógio num ângulo próximo dos 40° .

Devemos observar que durante o giro, o disco não fica muito longe do corpo, mas na sua trajetória final, estará bem afastado. (Figura 122 - 10 a 12)

f) REVERSÃO: Após soltar o disco, devido à grande velocidade com que o mesmo é arremessado, a tendência do corpo (o tronco em especial) é de desequilibrar para a frente. Com isto, caso não consiga recuperar o equilíbrio, o atleta pode cometer uma falta que anulará a sua tentativa.

Para que isto não ocorra, fará a reversão, que consiste numa inversão da posição das pernas. Com isso, ele coloca a perna direita flexionada à frente e puxa a esquerda atrás. Alguns continuam girando sobre a perna direita, após a reversão.

CARACTERÍSTICAS DO LANÇADOR DO DISCO

O principal atributo físico para o atleta que se dedica ao lançamento do disco, é a velocidade. Porém, a mobilidade, a agilidade, a estatura, o peso e a idade, também são de importância fundamental.

O tipo de movimento do lançamento do disco exige grande habilidade, que permite ao atleta executar, em rigorosas condições competitivas e de modo rápido e correto, uma ação relativamente complexa no aspecto técnico, como esta. Para a grande torção exigida, é necessário possuir boa flexibilidade nas articulações dos quadris e dos ombros.

A estatura, peso e idade, são também atributos físicos importantes para um atleta que deseja alcançar resultados de nível máximo. Por exemplo os valores médios da estatura e peso dos seis melhores atletas dos Jogos Olímpicos de 1972, foram estes:

| | MASCULINO | FEMININO |
|------------|-----------|----------|
| ALTURA (m) | 1,92 | 1,74 |
| PESO (kg) | 110,5 | 84,4 |

O pretendente ao nível internacional deve ter pelo menos 1,85m de estatura quando começar o treino de aperfeiçoamento. As mulheres que se dedicam a esta prova, devem ter pelo menos 1,74m. Dada a estatura e considerando o aumento de volume muscular e de força que o treino provoca, o peso mínimo de um especialista do disco será de 95 a 100 quilos e 70 a 75 para as mulheres.

A experiência mostra que o atleta pode manter-se em boa forma e continuar a obter bons resultados durante bastante tempo. Os melhores resultados costumam ser alcançados entre os 26 e 30 anos de idade.

Prof. Ms. Jeferson Vianna (uff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br