

ARREMESSO E LANÇAMENTO

Antes de mais nada, é bom salientar sobre a problemática de terminologia que gera em torno das palavras de arremessar e lançar.

Em português, de acordo com o dicionário de Aurélio Buarque de Holanda, a palavra arremessar significa ato ou efeito de arremessar.

Arremessar vale como atirar ou lançar com força para longe. Lançamento é o ato de lançar e, finalmente, lançar é igual a atirar com força ou arremessar.

Para o regulamento oficial, editado em livretos pelo MEC, é utilizada a palavra lançamento para o dardo, disco e martelo e arremesso para peso cuja diferenciação é encontrada também nos livros alemães e ingleses. Isto se deve ao fato de existir uma pequena diferença que caracteriza a maneira do atleta soltar o implemento no ar, onde observamos que o peso é empurrado e os demais são projetados com características diferentes.

Com tudo isto, podemos concluir que tanto arremesso como lançamento tem o mesmo significado e as diferenças são apenas na questão de colocação.

SELEÇÃO DOS ARREMESSADORES

Para a escolha de um futuro arremessador, é indispensável observarmos as seguintes qualidades:

- a) Qualidades morfológicas - jovens de boa estatura, boa distribuição da massa corporal (relação peso/altura) e boa envergadura.
- b) Qualidades físicas - velocidade e boa reação nervosa, dinamismo e agilidade, força, coordenação e flexibilidade.
- c) Qualidades psíquicas - voluntariedade, constância, combatividade, resistência psíquica às frustrações e poder de concentração.

Com relação a atletas de outras provas atléticas, os arremessadores são atletas de:

- a) Longo e lento período de formação.
- b) Longo período de maturidade atlética.
- c) Declínio demorado.

CRITÉRIOS PARA O PERÍODO DE FORMAÇÃO

- a) Formação polivalente.
- b) Prática de diferentes arremessos.
- c) Destinar especial atenção psíquica do iniciante.
- d) Determinar a especialidade definitiva do arremessador, somente quando tivermos certeza do seu gosto pessoal e suas possibilidades futuras.

CRITÉRIOS PEDAGÓGICOS

Para se chegar ao gesto global, é recomendável começar com uma graduação pedagógica elementar. Este método se dá no sentido inverso à cronologia do gesto total, para facilitar o estudo da técnica, que é dividida nas seguintes fases:

a) Fase preparatória: Esta fase se inicia com os movimentos preliminares para o arremesso, como por exemplo o deslocamento no peso, voltas, no disco molinetes e giros, no martelo.

b) Fase de realização: Começa com a chegada do pé direito ao solo (sempre, durante o nosso curso, trataremos de atletas destros), após o início do lançamento. Assim temos, no peso, quando o pé direito atinge o centro do círculo. No dardo, no penúltimo passo. No disco, chegada do pé direito ao centro do círculo e no martelo, quando o pé direito chega no chão, no término do terceiro giro, são exemplos claros.

Esta fase termina no momento em que a perna esquerda recebe o peso do corpo sobre si.

As duas fases acima descritas, tem os seguintes objetivos:

- Vencer a inércia do implemento.
- Aumentar o caminho do impulso.
- Adiantar a linha da pélvis, em relação a linha do ombro.
- Colocar o arremessador em melhores condições no penúltimo apoio para a execução do arremesso.

c) Fase final: Começa com a chegada do peso do corpo sobre a perna esquerda e compreende: o arremesso propriamente dito e a recuperação do equilíbrio. Tem os seguintes objetivos:

- dar ao implemento a maior aceleração possível, utilizando o caminho mais longo e a maior soma de forças possível.
- recuperar o equilíbrio dentro da zona de impulso, uma vez que o implemento perde o contato com a mão do arremessador.

Prof. Ms. Jéferson Vianna (ufff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br