

O ARREMESSO DO PESO

A maior característica do lançamento do peso, é a de ser reservada para pessoas fortes, em todas as épocas. Tanto isto é verdade, que os povos antigos praticavam o arremesso usando pesadas pedras, que com o passar dos anos foram substituídas pelo atual peso.

Após esta época, nos seus tempos livres, os soldados lançavam balas de canhão, numa evolução posterior do lançamento que era realizado pelos celtas e escoceses.

Jim Fuchs (USA), após 1940, utilizando uma técnica diferente da até então conhecida ortodoxa (cuja posição inicial, deslocamento e posição final eram realizadas na posição lateral), conseguiu superar o recorde mundial, com 17.95 m. Este novo estilo, iniciava o arremesso em posição lateral, terminando o deslocamento com as costas voltadas para a direita do lançamento.

Observando a técnica de Fuchs, um homem que marcou época na história desta prova, outro americano, Parry O'Brien, partiu para o seu estilo próprio. Este atleta, vencedor dos Jogos Olímpicos de 1956 e 1960, se convenceu que seria o primeiro homem a arremessar um peso de 7.257 kg acima de 20 metros.

Tamanha era a sua obsessão, que transportava um peso dentro do seu carro e onde quer que parasse, treinava horas a fio.

O'Brien concluiu que poderia iniciar o deslocamento com o corpo de costas para a direção do lançamento, o que daria ao peso, um maior caminho dentro do círculo, lhe permitindo maior impulso e velocidade. Até hoje, esta técnica é a preferida pela maioria dos arremessadores, embora uma outra, a do arremesso com giro, surgida com o atleta russo Alexander Baryschikov, em 1972, conseguindo um número considerável de adeptos, com bons resultados.

A TÉCNICA DO ARREMESSO DE PESO

Para nosso estudo, vamos analisar a técnica desenvolvida por Parry O'Brien. Nela, na posição inicial, o atleta está de pé, virado para trás, em relação ao sentido do lançamento. Esta posição facilita a aceleração continuada do engenho ao longo de uma linha reta.

Para que se possa compreender melhor, dividiremos a técnica em fases de acordo com os diversos movimentos realizados na execução do arremesso. Desta forma, temos:

- a) Empunhadura
- b) Posição inicial
- c) Deslocamento
- d) Posição final ou de arremesso
- e) Arremesso propriamente dito

f) Reversão

a) EMPUNHADURA: O atleta pega o peso de modo que o mesmo fique repousado sobre a base (calo) dos dedos. O mínimo e o polegar servem de apoio lateral, enquanto que os outros três dedos da mão ficam ligeiramente afastados. O peso não deve ser seguro com contração da mão, também não pode rolar na sua palma.

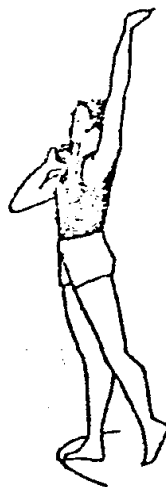


Desta forma, o peso é levado na cavidade do pescoço, abaixo do maxilar inferior. A palma da mão, está sob o implemento, flexionada no punho, com o cotovelo ligeiramente levantado e puxado para adiante. O braço aponta para a frente e para baixo, enquanto que a cabeça é conservada na sua posição normal.

Com o cotovelo e antebraço exatamente abaixo do peso, esta posição se manterá desde a inclinação do atleta para adiante, até o final do deslizamento.

b) POSIÇÃO INICIAL: O arremessador posiciona-se de pé, em afastamento antero-posterior das pernas na parte posterior do círculo e de costas para o setor de arremesso.

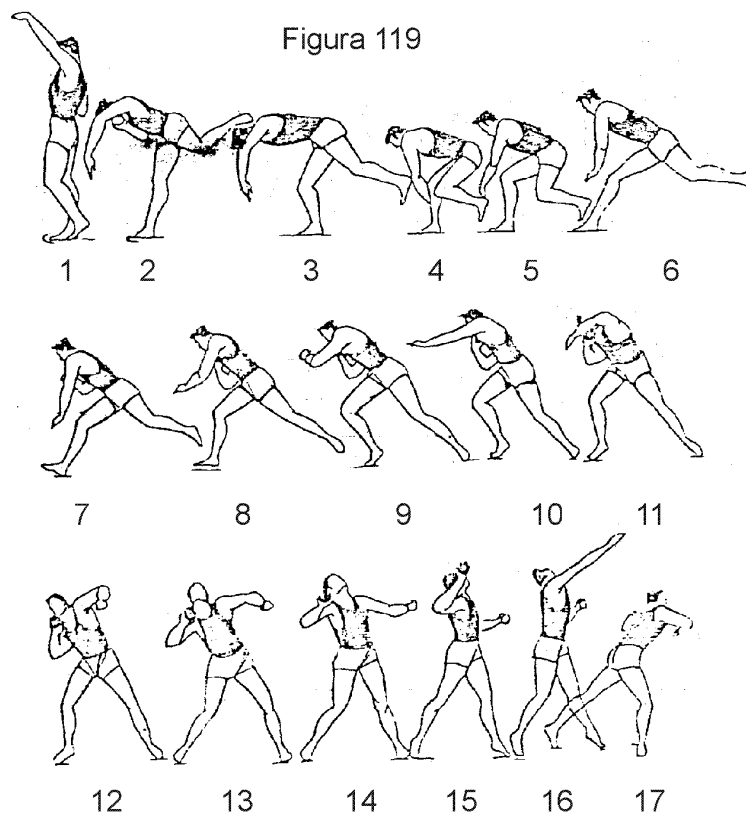
O peso do corpo recai sobre a perna direita, enquanto que a esquerda fica ligeiramente afastada atrás, apoiada na ponta dos dedos.



c) DESLOCAMENTO: O corpo do atleta na posição acima descrita tem um certo grau de

inércia que para ser quebrado, requer movimentos preliminares, antes de iniciar o deslocamento propriamente dito.

Assim o atleta flete o tronco para adiante e compensando esta flexão, leva a perna esquerda para trás e para cima. Quando o tronco e a perna esquerda estiverem quase paralelos ao solo, a perna direita flexionada e a outra é trazida para junto dela. A inclinação do tronco aumenta e o quadril é levado para trás provocando um desequilíbrio. (Figura 119 de 2 a 4)



Após esta seqüência, inicia-se o deslocamento, quando a perna esquerda é lançada energeticamente para trás e para baixo, ao mesmo tempo que a perna direita sofre um deslocamento para trás, no sentido do arremesso. O pé direito vai assentar-se no centro do círculo, com a sua polpa planar com a ponta voltada para a esquerda.

Desta forma, o pé esquerdo lançado para trás e para baixo, assenta-se a seguir próximo ao anteparo, também com a sua ponta voltada para a esquerda. O peso deve ser mantido sobre a parte posterior do círculo o maior tempo possível. O quadril gira um pouco para a esquerda, acompanhando a estrutura criada pelas pernas, com o tronco e a linha dos ombros ainda voltados para o sentido oposto ao lançamento. Assim é formada a conhecida posição em "T".

d) POSIÇÃO DE ARREMESSO: Esta fase técnica se caracteriza logo após o deslocamento, com o assentamento de ambos os pés no solo. Sua correta execução é de importância fundamental para o êxito do arremesso.

O peso do corpo fica sobre a perna direita flexionada, no centro do círculo. O lado direito

do quadril se flexiona, em uma torção preparando a impulsão final para cima e para frente, enquanto o pé esquerdo se coloca próximo da borda interna do anteparo. Assim o corpo se coloca em posição para o arremesso.

A posição do tronco em relação aos membros inferiores é correta, quando as costas, a nádega esquerda e a perna esquerda, formam uma linha reta. (Figura 119 - 9)

e) ARREMESSO PROPRIAMENTE DITO: A ação do arremesso, conduzido pela perna direita, inicia-se com uma extensão clara de ambas as pernas e uma rotação e elevação do tronco. É aí que se verifica a maior velocidade do peso. Nos movimentos que se sucedem é importante o emprego sucessivo da perna direita, do lado direito do quadril e do tronco. O lado esquerdo do corpo é fixado nas articulações, constituindo o eixo de rotação do lado direito do corpo.

Ao começar a extensão da perna e ao erguer-se o tronco, o peso encontra-se ainda encostado no pescoço do atleta. O movimento de extensão do corpo é ajustado pelo braço esquerdo que gira para a esquerda e para trás, até que os eixos dos ombros e da bacia fiquem paralelos, desfazendo assim a torção. Aí tem início a extensão do braço direito.

Durante a elevação e rotação, o ombro esquerdo está mais elevado. O peso do corpo passa a perna esquerda, que tem ainda a função de deter o avanço da pélvis, acentuando a elevação e a rotação do tronco.

Desta forma o peso é impelido com uma extensão total e simultânea das pernas, tronco e braço direito. O ombro direito se eleva acima do esquerdo e assim o peso perde contato com o arremessador pelas pontas dos dedos cuja mão acompanha o movimento até o final, na ação vulgarmente denominada de "tapinha", num ângulo aproximado de 40°. (Figura 119 de 10 a 16)

f) REVERSÃO: A ação final coloca o arremessador de frente para a direção do arremesso, animado de uma grande velocidade, em consequência das ações anteriores. Isto ocasiona um desequilíbrio para a frente, com o adiantamento do centro de gravidade, para que o arremesso não queime, devido à falta que o atleta pode cometer, torna-se necessário retomar o equilíbrio.

Nesta volta ao equilíbrio, há necessidade de uma ação especial que denomina-se reversão. Consiste numa troca das posições das pernas, com a esquerda puxada para trás, enquanto o pé direito assenta-se no solo, próximo ao anteparo. A perna direita flexiona-se absorvendo o impacto do peso do corpo e o abaixamento do centro de gravidade. O tronco gira para a esquerda e o braço direito é conduzido contra o corpo. Esta reversão deve ser muito rápida, mas nitidamente separada do movimento de impulsão para o arremesso. (Figura 119 - 17)

CARACTERÍSTICAS DO ARREMESSADOR DO PESO

Principalmente para formação de base, qualquer atleta (independente da idade, da estatura ou do peso), pode aprender esta prova. No entanto, para obtenção de resultados, as características acima citadas não podem ser desprezadas. Muitos dos grandes arremessadores de peso são pessoas altas e corpulentas, com muita força e velocidade.

Ao passo que outras características físicas podem ser desenvolvidas à custa de muito treino, a estatura não admite alterações e o peso só pode ser modificado até certo limite. O jovem atleta antes de decidir praticar o arremesso de peso, para obtenção de resultados, deve ponderar os fatores citados.

Alguns exemplos de especialistas do arremesso do peso do mais alto nível internacional, colocam em relevo a influência da estatura e do peso nos resultados obtidos, conforme o quadro a seguir:

HOMENS	MARCA (m)	ESTATURA (m)	PESO (kg)
Matson (USA)	21.78	2.00	120
Rothenburg (RDA)	21.32	1.85	118
Briesenick (RDA)	21.67	1.91	116
Komar (Polônia)	21.18	1.95	125
MULHERES			
Chishosa (URSS)	21.45	1.73	90
Gummel (RDA)	20.22	1.76	90
Ivanova (URSS)	19.39	1.68	84
Lange (RDA)	19.25	1.82	85

Os valores médios de idade, estatura e peso dos seis melhores atletas do arremesso do peso, nos Jogos Olímpicos de 1972, são assim especificados:

		HOMENS	MULHERES
IDADE	(anos)	26.7	27.8
ESTATURA	(m)	1.92	1.77
PESO	(kg)	120.2	86.8

O lançamento do peso é uma prova em que, muitas vezes, só se alcança o máximo de performance, ao cabo de uma longa carreira. Portanto, não é invulgar ver um atleta que começou aos 15 ou 16 anos alcançar o seu máximo apenas depois dos 8 a 13 anos de treino intensivo. Entre os melhores especialistas mundiais de ambos os sexos há alguns com 25 anos ou mais. Perry O'Brien (USA) obteve um recorde mundial com 28 anos e G. Zybina (URSS) o elevou o seu máximo quando já tinha 31 anos de idade.

As qualidades físicas mais importantes para o arremessador de peso são a força e a velocidade.

Prof. Ms. Jeferson Vianna (ufff)

Jeferson_vianna@uol.com.br

Organizador WEB – Prof. Mestrando Vinicius Damasceno

Vinicius-damasceno@bol.com.br