

Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

1

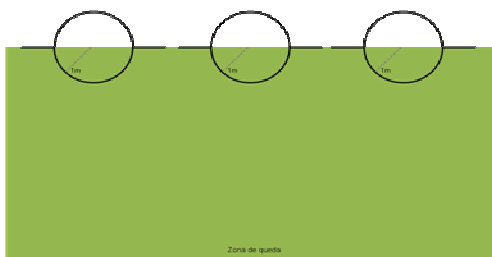
Lançamento do Peso

Mário Paiva () e Sara Fernandes (**)*

Esta disciplina do atletismo caracteriza-se pelo envio de um engenho em forma de bola (peso) a uma distância o mais longe possível, a partir de uma zona pré-definida (círculo de lançamento).

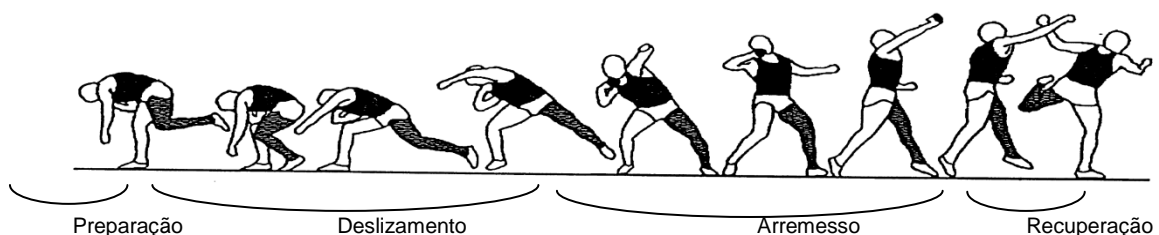
Nas competições oficiais, o engenho utilizado no sector masculino pesa 7,260kg e, no sector feminino, 4kg. Na escola, podemos e devemos ajustar o peso do engenho ao escalão etário das crianças e jovens, bem como à sua estatura física.

Dificilmente encontrámos na escola locais específicos para a prática desta disciplina, no entanto, as zonas de lançamento e queda podem ser adaptadas à realidade escolar. Os círculos de lançamento podem ser marcados, tanto no interior como no exterior, recorrendo ao desenho de um círculo com giz, de aproximadamente 1 metro de raio. As zonas de queda, no exterior, podem ser a caixa de saltos ou uma zona de jardim não tratada. No interior, poderá ser qualquer parte da área, desde que usemos bolas medicinais ou pesos de interior.



Esta disciplina tem a vantagem de destacar alguns alunos que, habitualmente, nas outras disciplinas do Atletismo e até mesmo em outras modalidades, têm pouco sucesso.

O lançamento do peso pode ser dividido em quatro fases fundamentais: a preparação, o deslizamento, o lançamento propriamente dito ou arremesso e a recuperação do equilíbrio.



Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

2

A fase da preparação tem início quando o atleta se coloca na parte posterior do círculo de lançamento, de costas para o local para onde vai lançar. Nesta fase, é importante apoiar o peso na base do maxilar, mantendo o cotovelo alto e o membro superior livre descontraído. Os apoios devem ser colocados na mesma linha, com o peso do corpo sobre a perna correspondente ao braço do lançamento, que deve estar flectida.

O deslizamento consiste na realização de um pequeno salto que origina o deslocamento à retaguarda. Este deslocamento deve ser rápido e rasante, e resulta de uma impulsão para trás da perna de impulsão. Os ombros mantêm-se virados para o ponto de partida. Após a impulsão, os pés apoiam-se rapidamente um a seguir ao outro (primeiro o pé de impulsão e depois o da perna livre) e juntos rodam na direcção do lançamento.

A fase do lançamento tem início quando os dois pés se encontram em apoio no solo, após o deslizamento. O peso do corpo é suportado pela perna de impulsão e o tronco mantêm-se um pouco arqueado. De seguida, a bacia roda para a frente, através da extensão rápida da perna de impulsão, acompanhada pela extensão da perna livre e do bloqueio da bacia. O cotovelo deve manter-se elevado.

A recuperação do equilíbrio acontece após o lançamento do engenho, e caracteriza-se pela execução de um salto, colocando a perna de impulsão para a frente.

Na abordagem desta disciplina na escola, independentemente das situações de aprendizagem a utilizar, há um aspecto que nunca pode ser descurado – a segurança dos alunos. Para garantir a segurança de todos, aconselhamos o respeito pelos seguintes pressupostos:

- Os lançamentos devem ser feitos na mesma direcção e só num sentido;
- Existindo mais do que um aluno a lançar, os lançamentos devem ser feitos ao mesmo tempo (de preferência ao sinal do professor);
- Os alunos só devem ir buscar os engenhos, após autorização do professor;
- Os alunos devem ir buscar os engenhos, todos ao mesmo tempo.

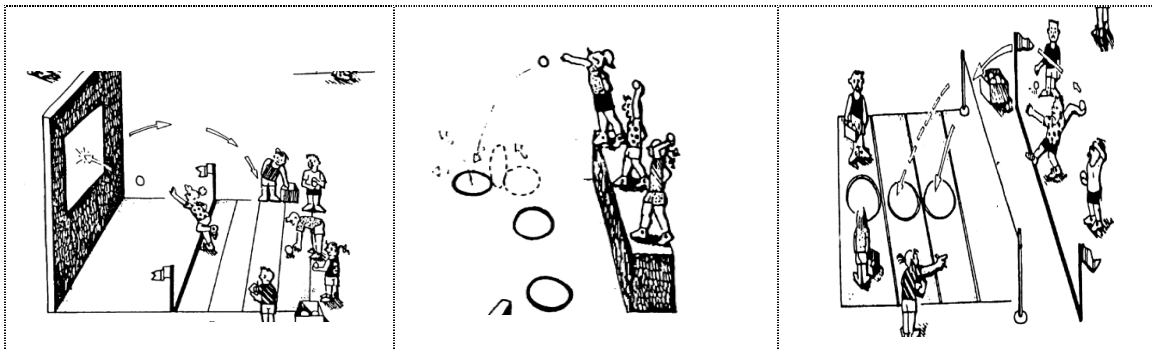
Numa primeira fase da aprendizagem do lançamento do peso, importa proporcionar aos alunos exercícios variados e com conteúdo lúdico. O uso de alvos (na parede e/ou no chão), a exploração de diferentes engenhos (bolas medicinais e pesos) e exercícios que envolvam competição entre grupos são algumas das estratégias aconselhadas.

Ozarfaxinars

e-revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

3



Imagens recolhidas em Bravo (1992)¹

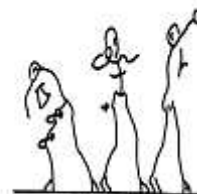
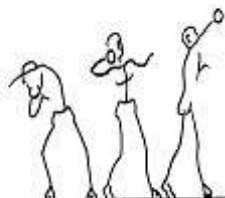
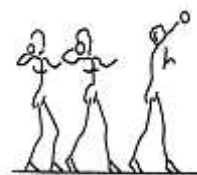
Numa fase seguinte, importa propor situações que permitam uma aproximação ao gesto técnico global.

Para evitar a associação de saltos ao lançamento, podemos propor que os lançamentos sejam feitos a partir de planos elevados (bancos suecos, cabeças de plinto ou mesas) e, desta forma, assegurar a manutenção dos apoios no chão.

A promoção de um lançamento para a frente e para cima pode ser conseguida através de lançamentos para alvos elevados ou no chão, mas com a transposição de um elástico ou rede.

Numa fase mais evoluída, poderemos começar com lançamentos a partir de uma posição frontal para o local de queda (com os apoios alinhados na perpendicular), passar por lançamentos a partir de uma posição lateral com flexão da perna de apoio, até chegar aos lançamentos em que a posição inicial é de costas para o local de queda. Nesta fase, importa salientar a acção de rotação do pé de apoio e da extensão das pernas, bem como a necessidade de manter os pés no chão.

Na etapa seguinte, surge a exercitação de deslizamentos rasantes para trás, primeiro sem pesos e, numa fase seguinte, incluindo os pesos.



Imagens recolhidas em Bravo (1992)¹

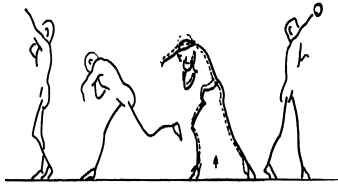
¹ Bravo, J. (1992) Atletismo III. Comité Olímpico Español. Real Federacion Española de Atletismo. Lanzamiento de Peso. Capítulo 1, 13 à 78.

Ozarfaxinars

e- revista ISSN 1645-9180

Nº 23 **Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola**

4



Imagens recolhidas em Bravo (1992)¹

Na última fase, importa destacar que, após a colocação dos apoios, se segue a rotação da bacia e, por fim, da rotação dos ombros. O movimento inicia-se de baixo para cima, culminado com o lançamento do engenho.

() Professor Auxiliar. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto*

*(**) Professora. Escola Secundária da Boa Nova - Leça da Palmeira*