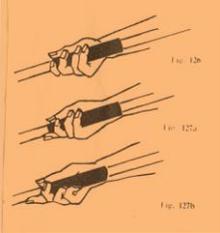
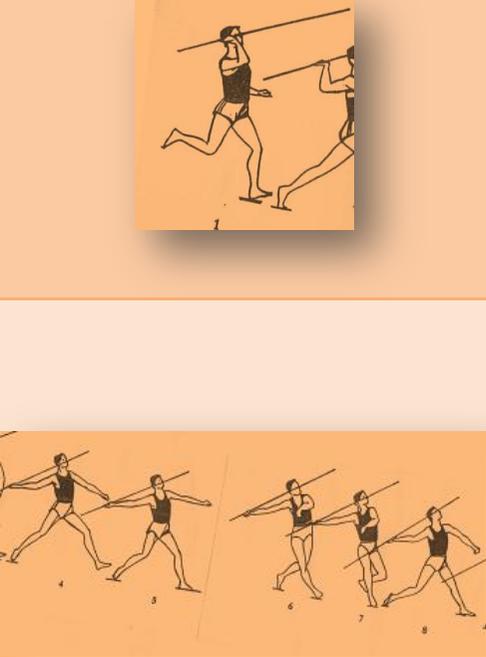
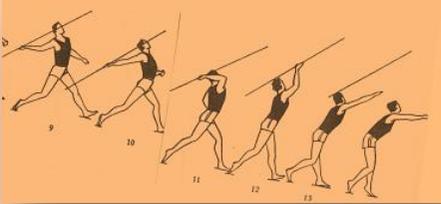


ATLETISMO – LANÇAMENTO DO DARDO

FASES	DESCRIÇÃO	
<p>PREPARAÇÃO, EMPUNHADURA OU PEGA</p>	<p>A pega deve ser confortável e descontraída, colocando o dardo na mão na diagonal, com a alma da mão virada para cima e pegando no dardo com o polegar e o indicador ou com o polegar e o dedo médio, pois são as pegas mais usuais. Na fase de preparação, o atleta deve dirigir-se para o corredor de lançamento e executar a empunhadura no engenho.</p>	
<p>CORRIDA DE BALANÇO</p>	<p><b>SUBFASES</b></p> <p>Corrida frontal - Na primeira fase da corrida de balanço o atleta coloca-se de frente para o sector de queda e inicia uma corrida com ritmo lento, com o dardo sensivelmente paralelo ao solo ou ligeiramente inclinado à frente. Quando no final da corrida frontal o dardo é colocado atrás se inicia a corrida lateral.</p> <p>Corrida lateral - No início da corrida lateral o pé esquerdo avança e inicia-se o “ritmo dos 5 apoios”. O braço que transporta o dardo é estendido para trás ficando à altura do ombro ou ligeiramente acima, com a ponta do dardo ao lado do olho direito. O braço e o ombro esquerdos devem estar à frente do corpo virados no sentido do lançamento para equilibrar o atleta e possibilitar, posteriormente, uma maior torção abdominal. A velocidade da corrida deve ser aumentada até o passo de impulso (3º apoio), sendo esta a base de um ritmo de lançamento correto. Num “ritmo de cinco apoios” o terceiro passo da corrida lateral (passo de impulso) é mais intenso e agressivo que os outros, devendo ser rasante, com perda mínima de velocidade e procurando que os pés avancem em relação ao dardo. No fim desta fase o atleta passa pela posição de força dando início ao lançamento.</p>	

LANÇAMENTO	<p>Ao passar pela posição de força o atleta deve avançar o quadril e o peito na direção do lançamento e manter o braço lançador estendido até ao último momento. A colocação do pé esquerdo no solo deve ser ativa e sólida para promover uma boa ação bloqueadora. Ao executar as ações anteriores o atleta atinge uma posição crucial, designada por posição de arco (ou arco-tenso).</p>	
RECUPERAÇÃO	<p>Após o dardo lhe sair das mãos o atleta tenta travar antes da linha final, para evitar lançamentos nulos. Esta ação, dependendo da velocidade de execução, pode levar entre uma e três passadas, razão pela qual os atletas devem evitar lançar próximo da linha final.</p>	
ERROS COMUNS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Esquecer as regras de segurança, colocando em risco a segurança física de todos os elementos do grupo e podendo provocar acidentes de consequências muito graves.</li> <li>2 - Pega incorreta do dardo, que além de poder provocar lesões dificulta normalmente a ação do braço lançador.</li> <li>3 - Má colocação do dardo durante a corrida frontal, normalmente com a ponta muito alta, o que dificulta a colocação correta do dardo atrás no início da corrida lateral.</li> <li>4 - Flexionar o braço que transporta o dardo durante a corrida lateral. Este é outro dos erros que poderá provocar lesões no lançador.</li> <li>5 - Perder o controlo no transporte do dardo na corrida lateral, normalmente colocando a ponta metálica mais alta que os olhos ou afastando o dardo em demasia em relação ao corpo.</li> <li>6 - Precipitar o lançamento antes da colocação do pé esquerdo no solo (lançadores destros) não aproveitando o trabalho das pernas e da rotação da bacia.</li> <li>7 - Lançamentos sem aproveitar a pré-tensão (posição de arco-tenso) normalmente por insuficiente entrada do quadril anca e do peito no sentido do lançamento ou por uma intervenção demasiado precoce do braço lançador.</li> <li>8 - Lançar com o cotovelo baixo e afastado do corpo, o que é uma das principais causas de lesões nos lançadores de dardo.</li> <li>9 - Não bloquear o movimento do lado esquerdo do corpo, o que afeta o resultado desportivo. A este nível a falta de sapatos específicos ou uma corrida demasiado rápida poderão estar na base do problema.</li> </ol>	

