

APRENTATGE JUGAT DEL LLANÇAMENT DE DISC

(Robert Bobin, 1983 – modificat per Miguel Vélez, 1998)

Llançem per tornos

Des de l'inici hem d'assegurar-nos, aplicant regles adaptades, que els llançaments imprevistos d'artefactes no puguin provocar cap tipus d'accident.

Generalment els artefactes es llancen cap a la dreta (per a dretans) per efecte de la força centrífuga i utilitzem llançaments simultanis de tot l'equip tant per a exercicis complets com per gestos sense impuls.

Realitzant tornos, només llançem quan toca la vegada. En tots els casos, només podem llançar a un senyal de l'entrenador.

Si disposem d'un artefacte per atleta, vigilem que tots els equips hagin llançat per donar el senyal de la recollida. Si només tenim material per a un torn, els atletes d'un mateix torn que finalitzen un llançament, a un senyal, van a recollir els artefactes i els lliuren als atletes del següent torn que s'ha col·locat ja en la línia de llançament.

Llançem artefactes variats

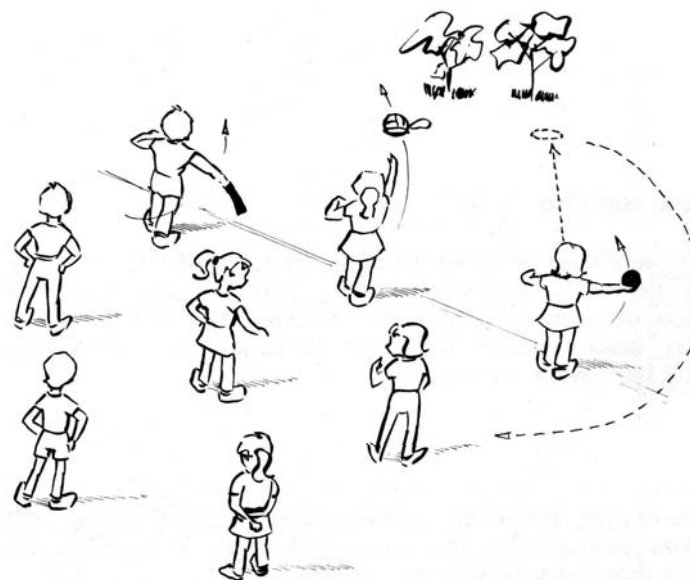
Organitzem sessions molt aprofitades, encara que no disposem de discos reglamentaris. Pedres, bastons, maces, pilotes amb nanses, poden substituir al principi.

Utilitzem el disc

Aprenuem a subjectar-lo:

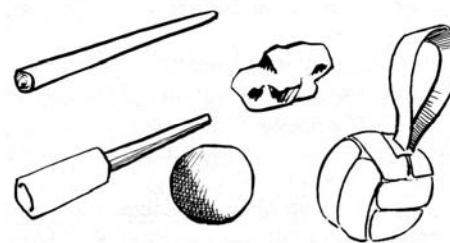
Mà plana sobre el disc, dits lleugerament separats, el polze servint de estabilitzador, agafem la vora del disc només amb les falanges més externes. Durant el llançament, la força centrífuga el manté a la mà.

Ens familiaritzem fent-lo rodar pel terra, després llançant a l'aire, imprimint una rotació en el sentit de les agulles del rellotge.



Vigilem que tots els artefactes s'han llançat

i el senyal de l'entrenador per recollir-lo...



Llançem indiferentment pedres, bastons, maces, pilotes amb nanses



La meva mà està en prolongació de l'avantbraç i sento el disc reposar per la seva vora a l'extrem dels dits. Flexiono les cames i llanço el disc com un petit cercle que faig rodar per terra. De seguida llanço a l'aire. Li imprimeixo una rotació amb els dits acabant per l'índex.

Llançem el disc sense impuls

Portem el disc cap enrere, mitjançant una rotació del tronc sobre la pelvis i una flexió preparatòria sobre les cames, després per una extensió-rotació de les cames involucrant successivament la pelvis, el tronc, les espatlles i el braç llançador, descarreguem el disc, pla sobre la seva trajectòria, imprimint una rotació....

Aprenuem el gir

1) Caminant: per una sèrie de pivots successius encadenats sobre peu esquerre, peu dret, peu esquerre, etc. En el curs dels quals, la pelvis s'avança sobre la massa tronc-espatlles, "distorsió (fregona)"...

2) Inici parat: allunyem el braç dret portador del disc per una rotació del tronc cap enrere - o una maça o un bastó.

Obrim el peu esquerre per facilitar l'inici del pivot. La cama del darrere empeny a terra, després el genoll puja cap endavant quan el cos pivota llargament en equilibri sobre la planta del peu esquerre.

Es reprèn el contacte amb el terra pel peu dret, seguit immediatament pel peu esquerre. El braç esquerre queda tancat davant del cos.

El disc es deixa "oblidat" darrere. I serà accelerat per una acció d'extensió rotació de les cames que incideix en el tronc, les espatlles i el braç llançador.

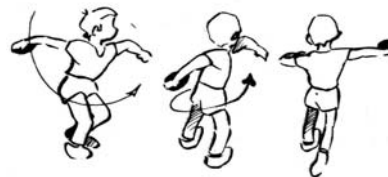
Donem precisió als nostres recolzaments

Perfeccionem el gest essencialment per repetició del gir i donant precisió als recolzaments. Aquests recolzaments se situen, en relació a l'eix perpendicular a dues línies paral·leles separades 2.50 m com a màxim.

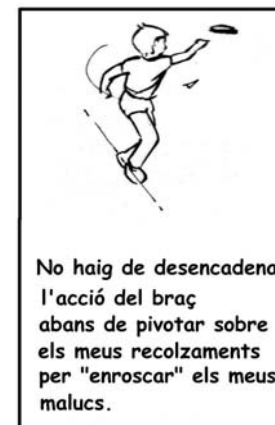
Considerem com un joc la recerca de la precisió dels punts d'impacte a terra i l'encadenament rítmic del conjunt del gest.

Podem guanyar temps i suprimir qualsevol risc d'accident utilitzant draps pesats: tovalloles, samarretes o pantalons de chandalls en lloc del disc o les maces i donar notes en funció de l'execució tècnica.

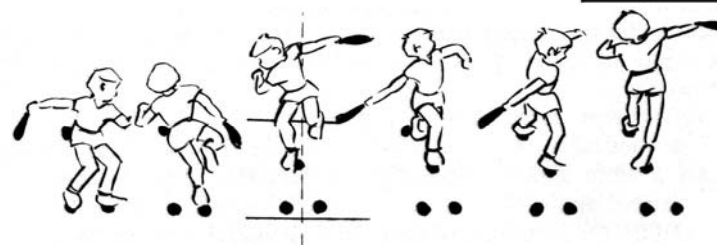
Però hem, en el possible, quan ens hem familiaritzat amb el gir i hem adquirit precisió i ritme, llançar discos reglamentaris organitzant concursos de distància per equips.



Porto el disc cap enrere, després tanco el meu genoll dret i el meu maluc mentre el meu braç llançador, estàs, ve cap endavant. Col·loco el disc pla sobre la seva trajectòria.



Poso el pes del cos sobre el peu-pivot esquerre, cama lleugerament flexionada. Pujo el meu genoll dret en un gest de "envolvent" al voltant de la cama esquerra. Pivoto completament per recolocar-me en la posició de sortida i encadenar diversos girs buscant sensacions de relaxació del tren superior i del braç llançador que noto estàs, relaxat, prenent el seu retràs respecte al tren inferior.



El meu braç esquerre està tancat relaxadament davant del pit. Controlo la presa dels meus recolzaments que es realitzen sense xoc sobre punts determinats en relació a l'eix dibuixat a terra.

Adaptem-nos al cercle reglamentari

Habituats, en el curs dels exercicis precedents, a llançar des d'un espai determinat, entre dues línies paral·leles, seguint un eix, no trobem cap dificultat en adaptar-nos al cercle de 2.50 m de diàmetre.

Llancem globalment des del cercle

Repetim el gest global, en sèries en el curs de les quals centrem la nostra atenció en determinats punts.

Exemples:

- L'equilibri del conjunt al llarg del pivot sobre el peu esquerre, fase preparatòria llarga, efectuada amb amplitud, estant relaxat
- La recerca de la "distorsió" de la part superior del cos, passiu, relaxat, "oblidat" mentre que els membres inferiors estan actius, àgils, ràpids en la recerca de nous recolzaments.

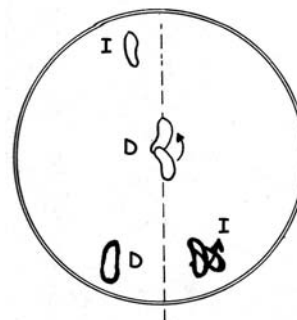
Llancem el disc cada vegada, però mentre no aprenguem perfectament l'encadenament de l'impuls, essencialment tenim l'atenció fixada en aquesta fase preparatòria mes que en la distància aconseguida en el llançament.

Solament després, transferim la nostra atenció sobre la "eficàcia constatada" per la distància aconseguida buscant el millor final explosiu possible.

Llavors busquem l'acció màxima:

De l'impuls envoltant-rotat de la cama dreta durant la preparació a aquesta acció essencial és demostrable en la posició que precedeix a la presa del recolzament.

De la rotació del disc prèviament "oblidat" darrere, sobre un llarg camí d'acceleració, sense estirada brutal prematura, però amb una acceleració progressiva fins a la velocitat màxima mitjançant el conjunt de forces posades en joc per l'atleta.



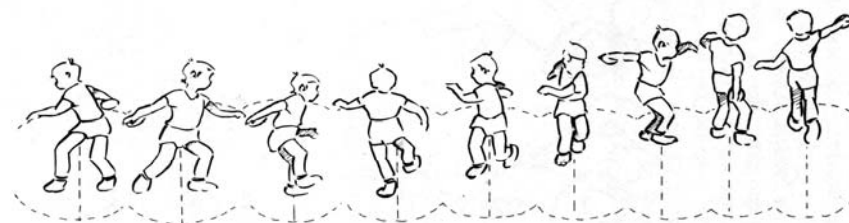
Els recolzaments de partida es col·loquen al fons del cercle a cavall sobre l'eix de llançament

El peu dret s'anirà a posar al centre del cercle on pivotarà per "cargolar" les malucs. El peu esquerre es col·locarà davant a l'esquerra de l'eix medi.



Encadeno:

- Pivot llarg sobre el peu esquerre.
- Presa de recolzaments ràpids: dret-esquerra
- Acció de les cames per avançar i enroscar la pelvis.



Mitjançant un gest de pivot esquerre seguit d'un gir ràpid de la pelvis que avança per velocitat les espatlles, em trobo en una posició de "distorsió" que crea una força centrífuga per una potent acció d'alliberament del disc.