

APRENENTATGE JUGAT DEL LLANÇAMENT DE JAVELINA

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

Llancem pilotes sobre dianes

A. PRECISIÓ:

Ens col·loquem a 3 o 4 m de la diana designada posada a uns 3 m d'alçada en un mur. Estem col·locats en bipedestació, la cama esquerra lleugerament flexionada cap endavant, peu en la direcció del llançament. La cama dreta darrere, més clarament flexionada que l'esquerra. El peu dret una mica obert cap a l'exterior. La pilota es sosté amb la mà oberta palmell amunt. La vista dirigida cap a la diana.

Organitzem concursos de precisió per equips, sumant els punts. No llancem ni anem a recollir les pilotes sense el senyal de l'entrenador.

B. DISTÀNCIA:

Anem endarrerint progressivament el lloc de llançament i associem precisió i distància.

Per això, perfeccionem la nostra postura flexionant abans la cama del darrere i allunyant el braç llançador.

Efectuem una rotació del peu del darrere "entrant" el genoll dret i el maluc dret durant l'empenta en el sòl. Aquesta empenta-rotació ens permet obtenir una major força per utilitzar el braç que actua com un fuet per projectar la pilota.

Llancem la javelina "en precisió"

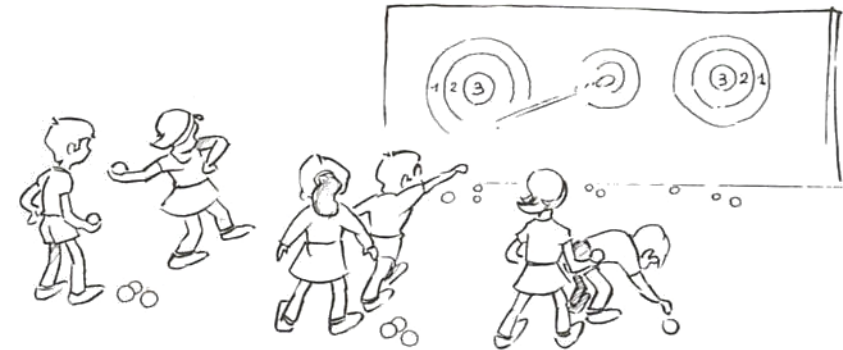
Aprenuem, però tenint en compte des del principi:

1) agafem la javelina entre els dits polze i major formant així una pinça a nivell de la vora superior del cordatge.

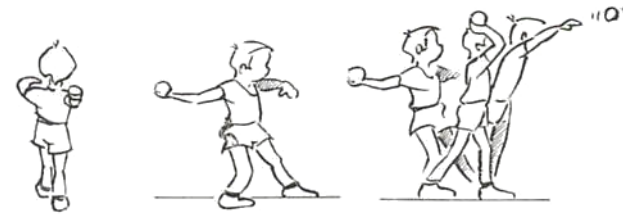
2) Col·loquem la javelina en contacte amb el palmell de la mà, girada cap al cel com si reposés sobre ella.

Ens col·loquem de la mateixa manera que per llançar la pilota a la diana i llancem la javelina cap a referències: cercles marcats en el terra, talussos, etc. D'entrada busquem precisió, després la precisió i la distància combinades, retrocedint progressivament nostre punt de llançament.

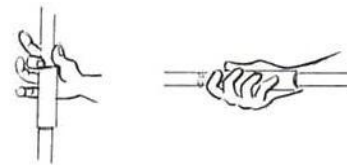
Organitzem competicions de precisió per equips, però prenent més precaucions que amb les pilotes. No hem de llançar MAI, ni anar a recollir les javelines abans del senyal de l'entrenador.



"Sento" el meu braç llançador darrere i llanço amb el braç "col·locat" mirant la diana ...



Braç estirat darrere meu, ben equilibrat, el pes del meu cos sobre la cama del darrere al final del moviment els meus dos genolls apuntant cap a la diana ...



Pinço la part alta del cordatge entre els dits polze i major

Gir la mà cap al cel ...

La meva javelina gairebé paral·lela a terra em sembla lleugera com una fletxa que clavo en la diana



No he de deixar el meu colze baix.... ni el meu genoll dret obert....



No haig d'enlairar el peu d'enrere.... ni pernxar-me a l'esquerra

Llancem en distància

A – SENSE CARRERA

Els primers de cada equip s'avancen fins a la línia. Es col·loquen com s'ha indicat a la pàgina anterior.

Llancen al senyal de l'entrenador i estan atents a la segona senyal per anar a buscar les javelines que portaran i passaran als números 2 de cada equip que s'hauran situat sobre la línia de llançament. Busquem, escoltant les consignes de l'entrenador, precisió en el nostre llançament per arribar a la zona més allunyada possible.

Perfeccionem el nostre moviment col·locant el braç cada vegada més allunyat enrere, la javelina reposant a la mà, palmell cap amunt.

Organitzem concursos en distància per equips sumant els punts.

B - AMB TRES RECOLZAMENTS CAMINANT

Avancem el peu esquerre i prolonguem el recolzament esquerre per afavorir una lleugera torsió que afavoreix una col·locació del tronc cara a la dreta.

Busquem lluny i endavant el recolzament dret per la cara externa del peu. Provoquem així un avanç del tren inferior en relació a la part alta del cos.

Posem ràpidament el peu esquerre davant amb una lleugera desviació cap a la dreta.

Durant les preses de recolzament, el braç llançador queda relaxadament lluny darrere a l'altura de la línia de les espatlles

El RITME de desplaçament dels recolzaments és el següent: IZQUIERDO prolongat - DRET - ESQUERRE ràpid - LLANÇAR.

Organitzem concursos per equips, donant ja siguin notes per la tècnica, ja siguin notes per la precisió, i també punts segons la distància assolida.

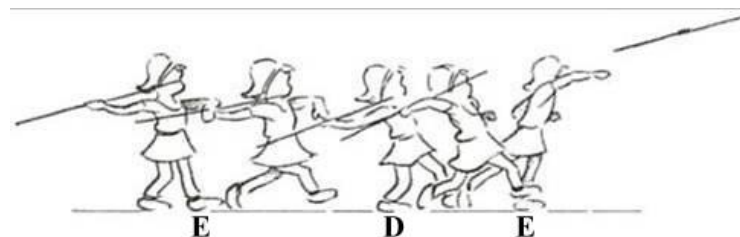


El meu braç està estirat lleugerament ...

Les meves cames estan lleugerament flexionades ...

Miro cap a la zona de llançament ...

Impulso sobre la meva cama dreta per passar endavant per sobre del recolzament esquerre ...



Col·locant el meu suport esquerre, estiro i relaxament el meu braç cap a enrere ...

Després realitzo ràpidament els meus recolzaments: Dret - Esquerre per tal de desencadenar el meu llançament

Llancem amb cinc recolzaments

Caminem o trotem partint des d'alguns metres per darrere d'una referència.

La javelina és sostinguda relaxadament pel braç llançador, semiflexionat, avantbraç a nivell de l'orella.

Posem el peu esquerre sobre la referència: E1

Portem relaxadament el braç cap avall i enrere. La javelina passa primer a nivell de l'espatlla llançadora i després per darrere d'ella, a la vegada que realitzem els recolzaments D2 i E3.

L'empenta prolongat sobre E3 facilita l'allunyament relaxat del braç llançador. La javelina queda així en l'eix, sense separar-se del cos. Després que el peu dret hagi assolit el recolzament D4, el peu esquerre ve portant endavant, lleugerament a l'esquerra de l'eix de llançament.

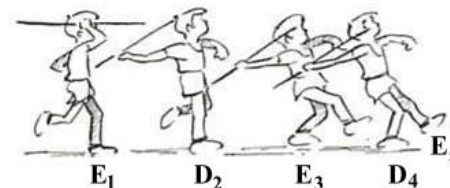
Repetim moltes vegades l'encadenament rítmic dels moviments d'aquesta fase tècnica per adquirir la coordinació i la soltesa indispensables per a un moviment eficaç.

Organitzem concursos per equips sumant ja siguin notes tècniques, ja siguin distàncies de tir.

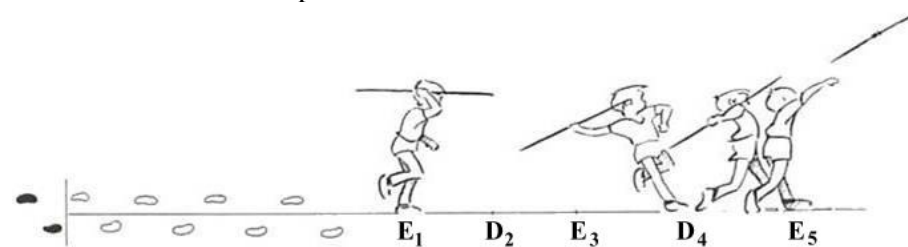
Llancem amb carrera completa

Allarguem la nostra carrera prenent 6-8 o 10-12 recolzaments de carrera abans de passar nostre peu esquerre per una referència a partir de la qual col·loquem la javelina com s'ha indicat abans.

Correm rítmicament sobre les plantes dels peus fins la referència, després amb una col·locació de carrera baixa, lleugerament flexionat de cames en els últims cinc recolzaments. La col·locació per davant del recolzament D4 permet una basculació del cos amplificada per la velocitat horitzontal produïda per la carrera i per un impuls potent de la cama dreta - D4 - lligada a una resistència de la cama esquerra cap endavant - E5 -.



A partir del pas del meu peu esquerre per E1, descendeixo naturalment la meva javelina cap a enrere La sostinc molt relaxadament per dirigir-la en l'eix com una fletxa apuntant a la diana.

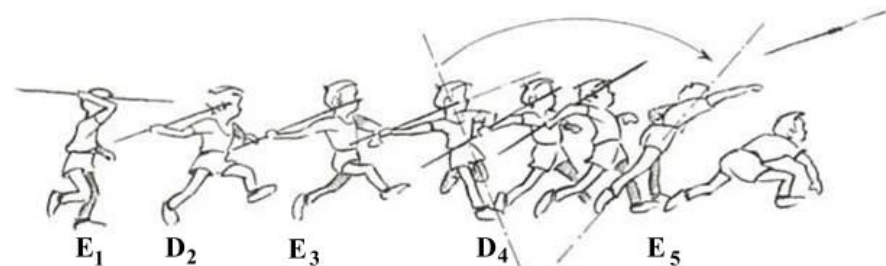


Corro relaxadament. La meva javelina oscil·la al ritme dels meus recolzaments dels que el nombre és variable: de 6 a 12

Un cop col·locat el peu esquerre sobre la referència E1, corro amb els peus plans, una mica flexionat de cames per poder efectuar un potent empenta - extensió que farà avançar la pelvis respecte al braç que actuarà en últim lloc com un fuet



No haig de separar la javelina del meu cos....



Després d'haver prolongat la meva empenta en el recolzament esquerre - E3 - per realitzar lluny per davant el recolzament - D4 - efectuo sobre aquest recolzament una empenta-rotació que fa que "entri" el genoll cap a l'interior i "tanqui" el maluc, per fer avançar bruscament respecte a l'espatlla i el braç llançadors ... Aquest, molt de temps "oblidat" al darrere, ve llavors com un ressort que projecta la javelina.