



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN



LANZAMIENTO DE DISCO.

Descripción técnica y principales errores.



Joan Rius i Sant

Salida de espaldas



El giro lo dirige la pierna derecha. Nunca los hombros ni el brazo.



Caída sobre el centro del círculo sobre el metatarso derecho



Peso del cuerpo sobre la derecha, caderas avanzadas respecto a los hombros



Doble apoyo y final



Primero el pie derecho avanza la cadera antes de empujar arriba



Errores fundamentales

Bien



Mal



Error básico

Lanzar con giro sin saber hacerlo de parado o sin controlar pies y cuerpo.

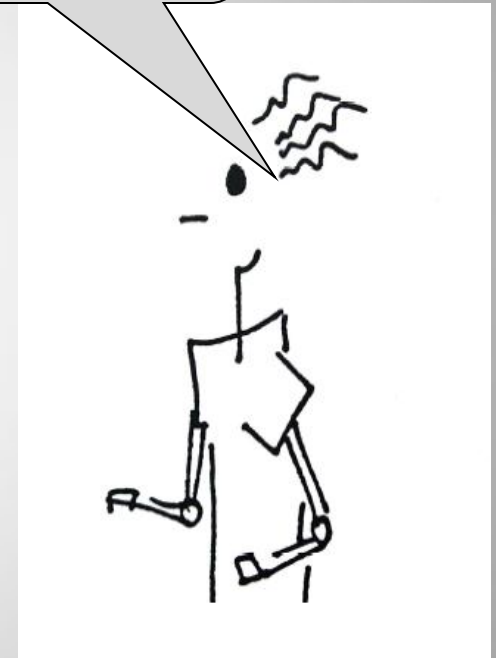
Algunos de los errores más frecuentes son:



El pie derecho nunca llega plano



Llega de
metatarso y tenso



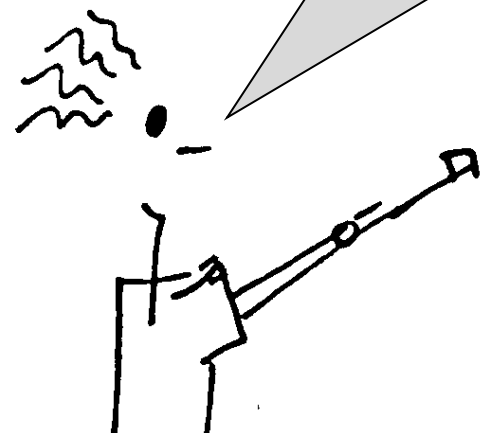
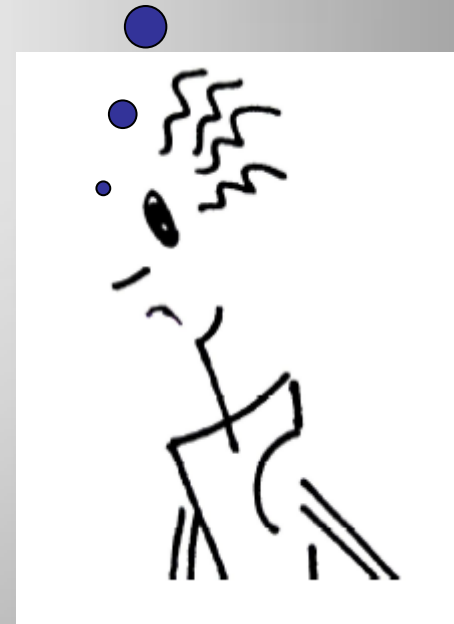
**¿Qué pasa
si llega
plano?
Eh!**

**No te pases
de listo y
observa**





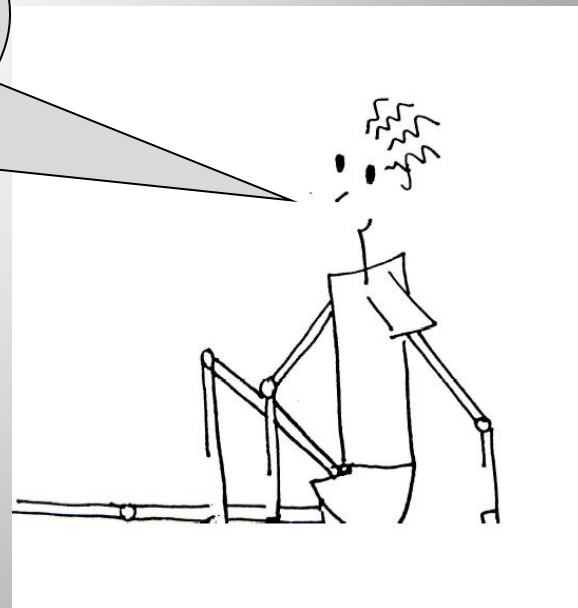
El pie plano obliga a empujar arriba y no puede avanzar la cadera. El pie derecho apoyado de metatarso pivota antes de estirar la pierna para colocar al frente la cadera derecha





¿Y si empezamos con
la vuelta entera?

Hay que estar atento. A
mayor dificultad, más
riesgo de automatizar
defectos.





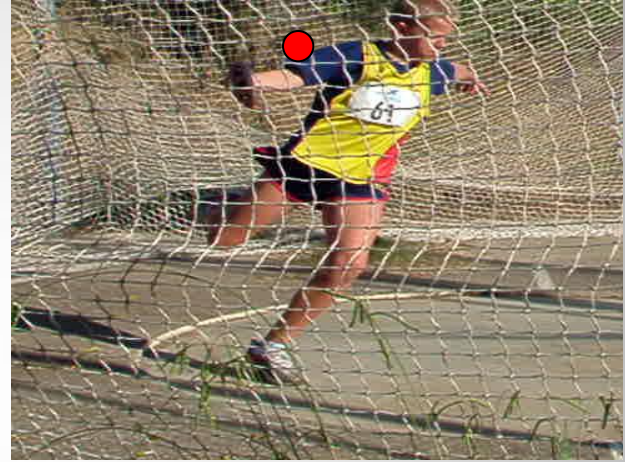
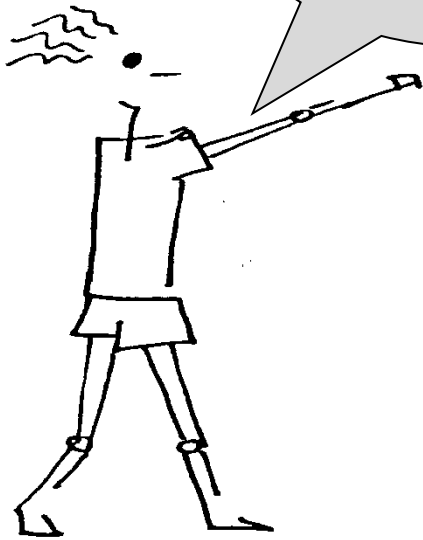
La torsión inicial,
fabulosa... pero..

...has iniciado el
giro con tres
errores
¿Cuáles son?



Primero

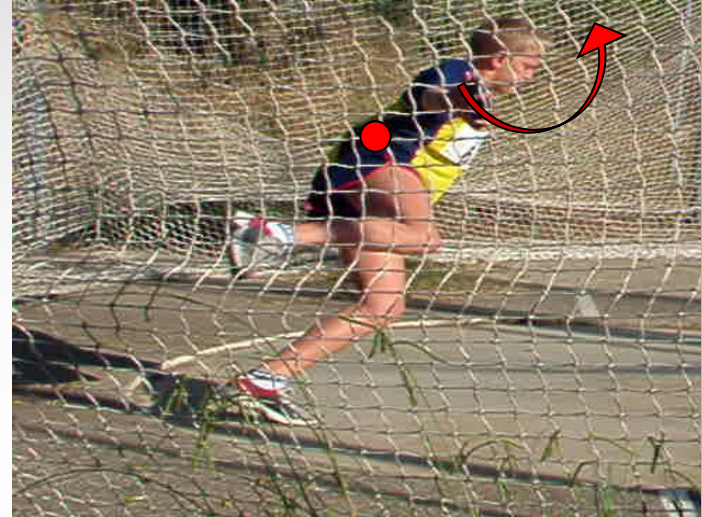
El brazo no va
relajado



Segundo

Has iniciado el giro desde los hombros y no desde la rodilla y cadera.

Esta acción ha provocado que se te anticipen los hombros a la cadera.



Tercero

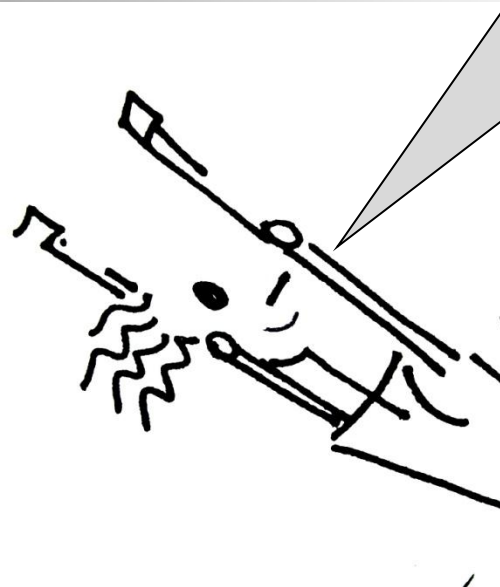
Ante todo que
no se me caiga
el disco



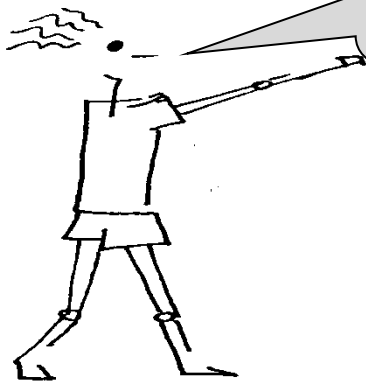
El disco no se te ha caído,
pero el brazo no va alto, ni
atrás, ni relajado, ni
estirado, ni con la palma de la
mano mirando al suelo...



Cuando el pie derecho llega al suelo, después de la fase de vuelo, vemos más errores.



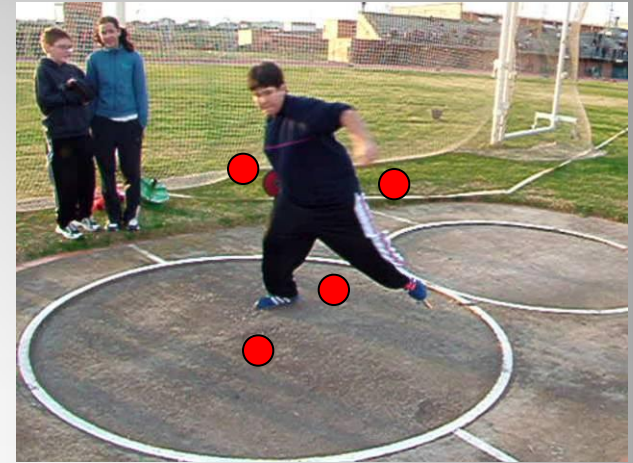
**El pie derecho llega
plano al centro**



Debe llegar de metatarso.

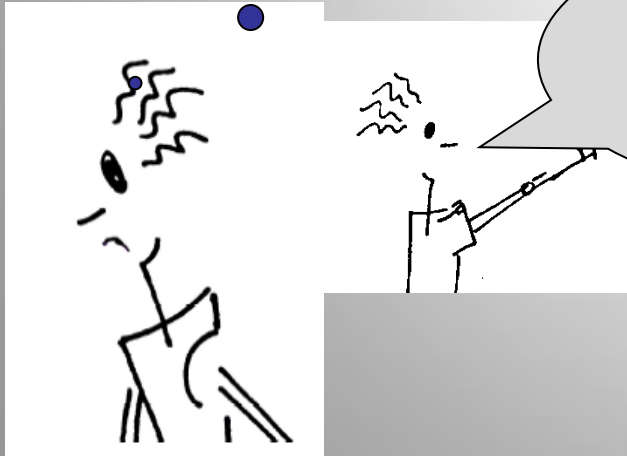
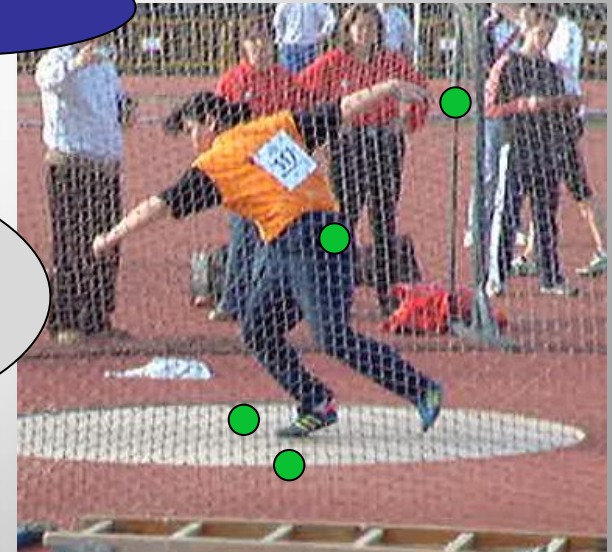


- El pie derecho no llega ni de metatarso ni al centro del círculo.
- Las caderas no avanzan a los hombros.
- El disco, bajo y avanzado.



¡Cuántas tonterías! Con lo fácil que es lanzar fuerte...

¡No te vayas y compara los 4 puntos!



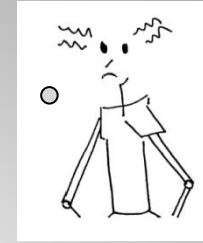
Comparad posiciones justo antes de que el pie izquierdo llegue al suelo:

Correcta - incorrecta

- El pie en medio del círculo y de metatarso.
- Todo el peso del cuerpo (CM) sobre la derecha, que está flexionada .
- El disco, atrás y arriba.
- El pecho, retrasado con relación a la cadera.
- El pie no está en el centro del círculo ni de metatarso, está plano .
- El peso del cuerpo (CM) cae por delante del apoyo derecho.
- La pierna derecha, poco flexionada.
- El disco, bajo.
- Las caderas no van adelantadas a los hombros.



¡Una solución
poco técnica!



- Ha empujado con la pierna derecha sin colocar al frente las caderas

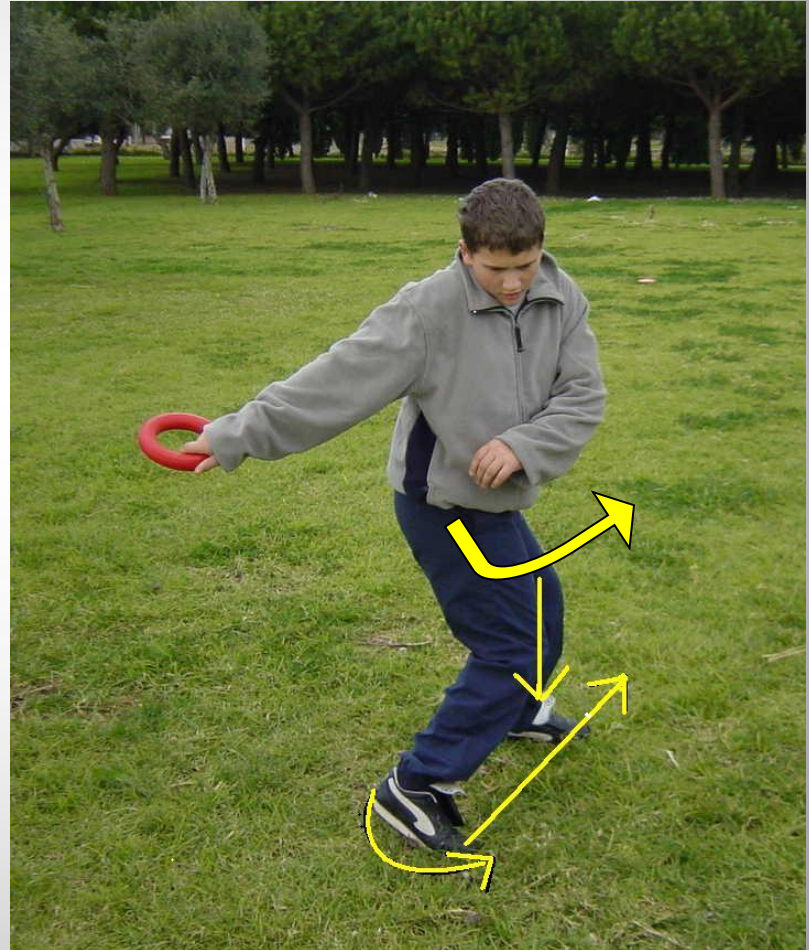


iCompara!



La acción del final

- Con la pierna derecha todavía doblada, el pie pivota, la rodilla derecha parece que busque el suelo.
- Con esta acción y la contracción del glúteo permite que ... la cadera vaya adelante y luego arriba.

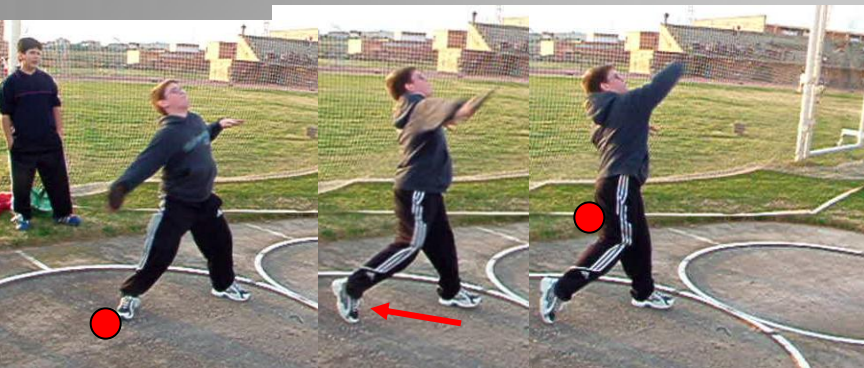


¡Ojo! Si el pie
derecho gira la
cadera va adelante.



- Mira cómo en el segundo fotograma la cadera aún está avanzada, el peso del cuerpo atrás y la pierna derecha, que aún está flexionada, podrá empujar fuerte arriba.

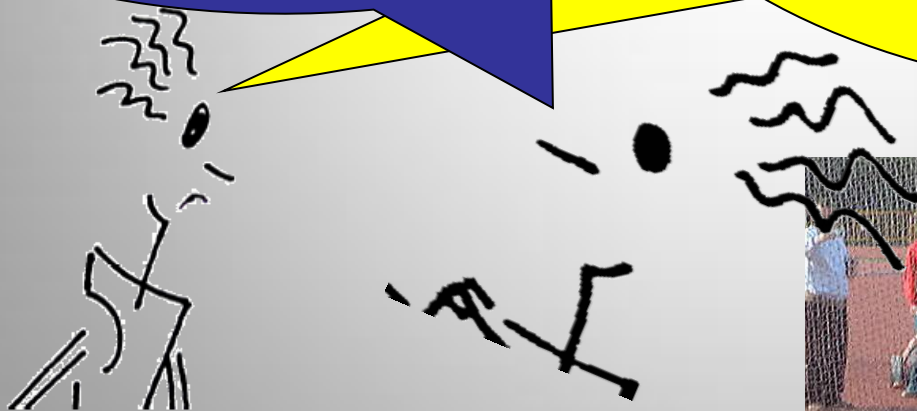




¿Y el final?
¡Comparad!

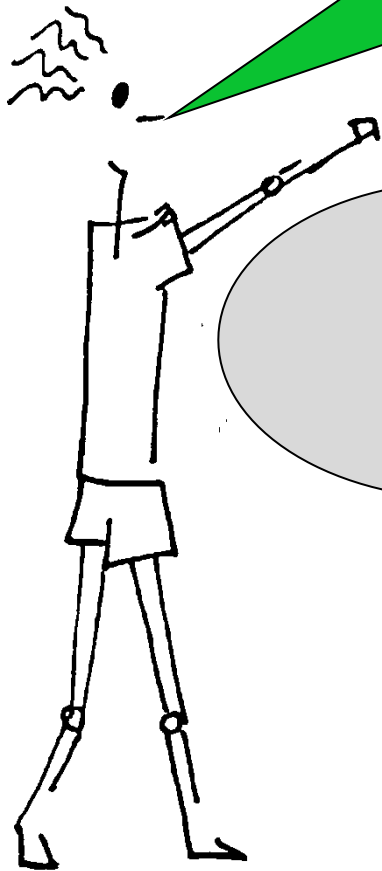
La chica ha podido pivotar y avanzar la cadera derecha. Lanza empujando con la derecha sin precipitar la extensión de la pierna derecha ni dejar las caderas atrás.

El chico, para poner el pecho en la dirección de lanzamiento, ha de levantar el pie derecho del suelo y no puede empujar.

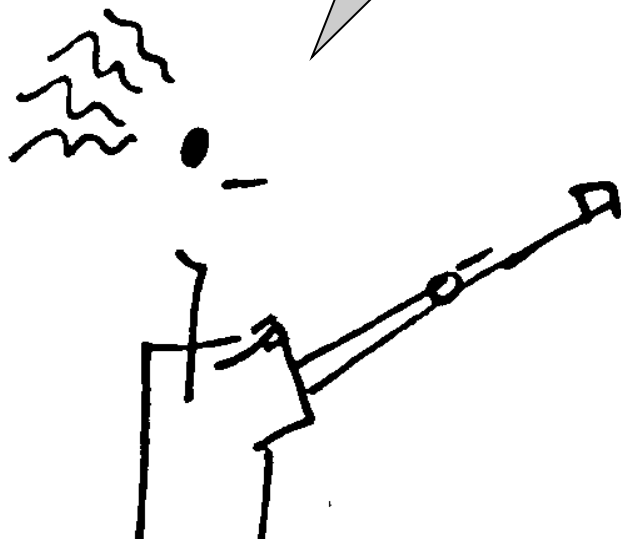


¿Se cometen más
errores en el final?

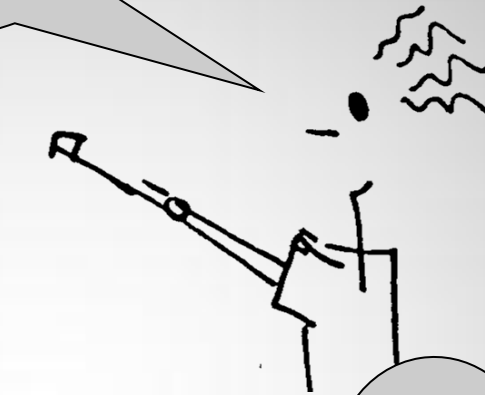
¡Sí!



¡Dejas muy atrás el
tronco y apenas
empujas con la pierna
derecha!
No basta con colocar
las caderas al frente

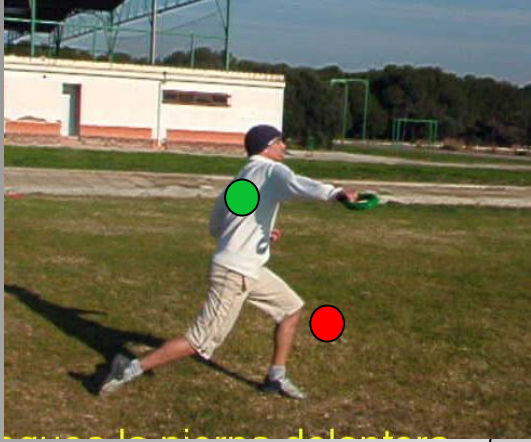


Has quitado el pie
derecho antes
del final.

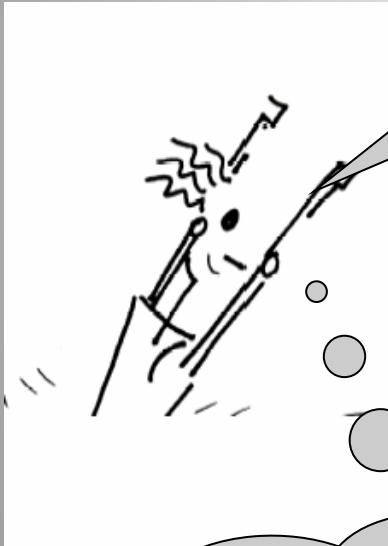


Intenta empujar
fuerte una pared
y quita el pie
retrasado...
¡verás que
sucede!





¡El de blanco ha
doblado la pierna
izquierda pero el
de azul no!



Pero el de azul ha roto el
eje de giro izquierdo.
¿No ves el codo del
brazo izquierdo hacia
atrás?

Tiene razón, el brazo
izquierdo en el final
debe ir pegado al
tronco y no dar
manotazo atrás



- El pie izquierdo debe estar un poco más a la izquierda. Si está frente al derecho (o más a la derecha), las caderas no pueden pasar bien delante.
- La chica lo coloca mejor.



- En la acción final el tronco va erguido. Esta inclinación del tronco a la izquierda es inadecuada.



¿Cuál es correcto?



Lanzamiento de disco. Descripción técnica y principales errores.

Autor: Joan Rius i Sant

jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M^a Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN

