

Zestaw ćwiczeń do nauki rzutu oszczepem

Opracowanie: mgr Dariusz Koszela

Ćwiczenia przygotowawcze

- krążenia RR: w przód i w tył równoczesne, jednostronne i naprzemianstronne;
- wyrzuty ramion w tył;
- skip A i C
- wyrzuty NN w przód i w tył,
- poruszanie się krokiem dostawnym,
- przeplatanka na NL i NP;
- krążenia RR w tył z równoczesnymi wyskokami w górę,
- wyskoki w górę z jednoczesnym wymachem RR (NL/RP, NP./RL)
- wypadki w przód z jednostronnymi przemachami RR
- skłony w przód, w tył i w bok z wytrzymaniem;
- krążenia T w prawo i w lewo,
- wypadki bokiem (stopy równoległe) na NP i NL,
- przejście do siadu płotkarskiego na NL i NP ze skłonem TT;
- ćw. rozciągające RR;
- wieloskoki na miękkim podłożu PPL, LLP, PLP LPL;
- bieg tyłem po obrocie przejście do przyspieszenia przodem i odwrotnie,
- bieg przodem z przejściem do biegu bokiem kroku skrzyżnego (x 3),

Ćwiczenia oswajające ze sprzętem

- ćw. nadgarstka na wyciągniętej prostej ręce
 - ćw. w parach tyłem do siebie RR w górze z oszczepem jednoczesny wyrok NP. do przodu.
Zmiana nóg
 - ćw. j.w. łuk napięty
 - ćw. j.w. z przewrotką przez plecy partnera
- rzuty z miejsca:
- oburącz stojąc w rozkroku,
 - oburącz stojąc w pozycji wykroczo-zakroczonej,
 - j.w. rzuty jednorącz,
 - j.w. w określone miejsce,

Ćwiczenia metodyczne nauczania rzutu oszczepem

- rzut oszczepem z miejsca z ustawienia przodem do kierunku rzutu,
- rzut oszczepem z miejsca z ustawienia bokiem do kierunku rzutu,
- rzut oszczepem po wykonaniu kroku skrzyżnego,
- rzut oszczepem po wykonaniu kilku kroków „odprowadzenia” oszczepu,
- rzut oszczepem ze skróconego rozbiegu,
- rzut oszczepem z pełnego rozbiegu.

Ćwiczenia wspomagające naukę techniki rzutu oszczepem

- rzut oszczepem oburącz znad głowy miejsca stojąc przodem do kierunku wyrzutu
- rzut oszczepem jednorącz znad głowy z przejściem na prawą nogę po wyrzucie
- bieg z oszczepem trzymany nad barkiem,

- bieg z oszczepem i odwodzenie go do tyłu „górami”,
- bieg z „odprowadzonym” oszczepem,
- bieg z oszczepem z przyśpieszeniem
- bieg z oszczepem ułożony na barkach – oś barków równoległe do kierunku biegu,
- rzuty „jak oszczepem” różnym sprzętem pomocniczym z miejsca, marszu, biegu,
- ruch pozorujący wyrzut oszczepem trzymając gumę od ekspandera,
- z pozycji klęku wykrocznego wyprost prawej kończyny dolnej, przyjęcie pozycji wyrzutnej i wyrzut oszczepu.

Ćwiczenia specjalne w doskonaleniu elementów techniki

- rzut oszczepem z miejsca z ustawienia stopy lewej na podwyższeniu,
- rzut oszczepem z podwójnego lub potrójnego kroku skrzyżnego,
- rzut oszczepem do celu,
- rzut oszczepem na wyznaczoną odległość,
- wyrzuty oszczepem pod różnym kątem (z miejsca, z marszu, z biegu),
- rzuty oszczepem w dokładnie wyznaczonym kierunku,
- rzuty oszczepem o nieco większym i nieco mniejszym ciężarze,
- rzuty oszczepem seriami,
- rzuty oszczepem z 3-4 minutową przerwą między seriami z zaznaczeniem odległości.

Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich likwidowania

- kurczowy uchwyt oszczepu
 - w wyniku kurczowego chwytu oszczepu rzuty stają się mało swobodne i niezbyt ekonomiczne. Ćwiczącym zaleca się wykonywanie wiele rzutów „swobodnych” na niewielką odległość,
- trzymanie oszczepu nie na linii rzutu, zbyt z boku:
 - błąd ten spowodowany jest małą ruchomością stawu barkowego oraz brakiem kontroli wzrokowej ułożenia grotu. Ćwiczenia gibkościowe stawu barkowego oraz rzuty z miejsca „do celu” i „na kierunek” powinny ten błąd skutecznie wyeliminować,
- niepełne cofnięcie ręki z oszczepem w strefie wyrzutu:
 - przyczyną tego błędu jest zbyt duża prędkość rozbiegu i zbyt krótka strefa wyrzutna. Ćwiczącym zaleca się biegi z oszczepem z wielokrotnym odprowadzeniem go oraz korektę usytuowania znaków kontrolnych,
- brak równowagi w czasie rozpoczęcia wyrzutu,
 - nieprawidłowość ta wynika z wskutek zbyt wąskiego ustawienia stóp w pozycji wyrzutnej. Zaleca się rzuty z miejsca, rzuty z kroku skrzyżnego i skróconego rozbiegu z korektą ustawienia stóp,
- lądowanie oszczepu wyraźnie z prawej strony linii kierunkowej rzutu:
 - błąd ten powstaje w skutek schodzenia miotacza w lewo w trakcie ostatnich kroków rozbiegu a w jego konsekwencji odchylenie się ciała w czasie wykonywania wyrzutu. Pomocną w tym będzie linia wyznaczona pośrodku rozbieżni,
- zmniejszanie prędkości biegowej w czasie kilku końcowych kroków rozbiegu,
 - błąd ten występuje najczęściej przy przesadnej koncentracji uwagi na technice wykonania kroku skrzyżnego. W celu wyeliminowania tego błędu należy stosować rzuty ze stopniowym zwiększaniem prędkości rozbiegu. Nie należy w tym przypadku rzucać „na odległość”,
- zbyt mały lub zbyt duży kąt wylotu sprzętu:
 - tego rodzaju błędy towarzyszą wszystkim początkującym oszczepnikom. Kąt wylotu sprzętu uzależniony jest głównie od ułożenia oszczepu w ostatniej chwili jego kontaktu z

ręką. Wycucie właściwego kąta wyrzutu oszczepu nabywa się poprzez doświadczenia zdobyte w wyniku dużej liczby wykonanych rzutów,

- tendencja do rzutów spalonych:
 - to negatywne zjawisko , w odniesieniu do początkujących spowodowane jest dwiema przyczynami:
 - a) nieregularnym rozbiegiem: różna prędkość, zmienna długość końcowych kroków rozbiegu,
 - b) chęć zakończenia rzutu jak najbliżej końca „rozbieżni”.

Dokładne wymierzenie długości rozbiegu, właściwie umiejscowienie znaków kontrolnych, ograniczą lub wyeliminują rzuty „spalone”.