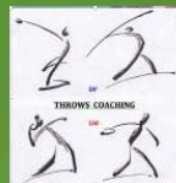


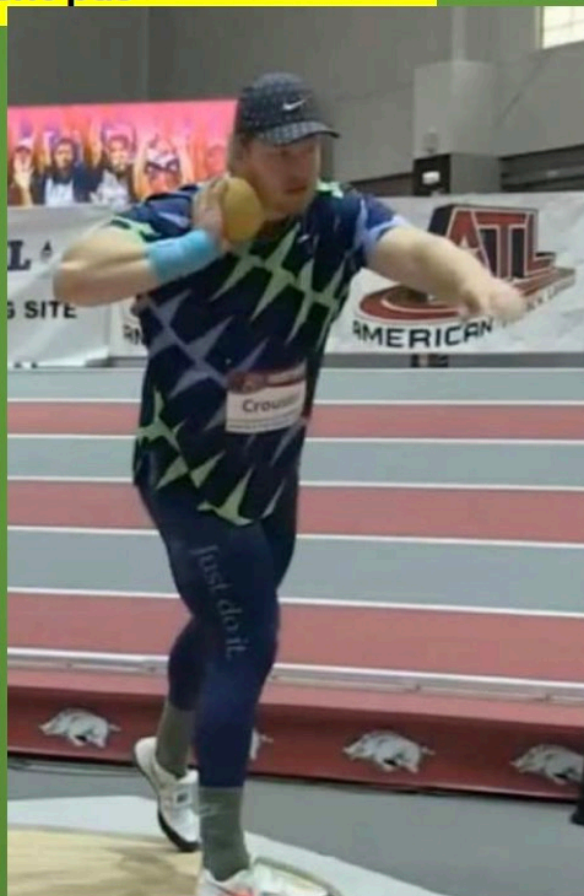
Ryan CROUSER 22,82m PROGRESSION OU PAS PROGRESSION ?

Ryan CROUSER a récemment amélioré le record mondial indoor du lancer de poids. BRAVO ! Ryan est un grand champion et certainement un des meilleurs lanceurs de tous les temps dans cette épreuve. Mais l'athlétisme est un sport d'exactitude où il faut comparer ce qui est comparable et où les chiffres ne mentent pas



Ryan CROUSER PROGRESSION

2010	19,48m	ind	
2011	20,29m	ind	+81cm
2012	21,23m	ind	-6cm
2013	21,14m	ind	+85cm
2014	21,73m	ind	+59cm
2015	22,33m	ind	+60cm
2016	22,52m		+19cm
2017	22,65m		+13cm
2018	22,53m		- 12cm
2019	22,90m		+25cm
2020	<u>22,91m</u>		+ 1cm
2021	(22,82m)	ind	



En fait Ryan a battu un record mondial ...mais n'a même pas battu son record perso . Cela pose la question : "Pourquoi diable a t'on besoin d'un record indoor quand le lancer de poids est l'épreuve la moins concernée par un vent favorable???" Est-ce vraiment une progression pour lui ? Pratiquement tout le monde dans la famille du lancer de poids (Y compris moi) est quasi sûr qu'il devrait battre le record du monde , le vrai , celui des 23,12m de Randy BARNES . Oui , il "devrait" car il est déjà le recordman du monde du nombre de plus longs jets ...mais on attend toujours ! C'est vrai , plus les performances sont élevées , plus il est difficile de progresser , mais avec Ryan CROUSER il y a quelques raisons de devenir sceptique car ce garçon aurait du battre les 23,50m depuis quelque temps déjà.

Ryan CROUSER 22,82m PROGRESSION OU PAS PROGRESSION ?



Alors on peut se poser la question :
"PROGRESSION ou pas PROGRESSION" ?

Progresser est la conséquence de 3 possibilités :

- Progrès techniques
- Progrès de condition physique
- Autres facteurs (Mental , technologie , règlements etc...)

A l'aide de ces documents d'analyse et de nombre d'autres documents , on peut établir des FAITS :

-1 Technique : Il y a eu des changements notables , ont-ils été efficaces ?

-2 Condition physique : Ryan est de toute évidence plus costaud et plus fort . Est-il aussi plus rapide et capable de produire plus de vitesse d'éjection du poids ?

Toutes ces centaines de tonnes de musculation avec charges lourdes , tous ces milliers de jets d'entraînement , tous ces efforts et ce travail énorme n'ont abouti qu'à progresser de 58cm sur ces 5 dernières années .

-3 Autres facteurs . La nouvelle règle qui autorise à prendre appui sur le dessus (et l'extérieur !) du cercle est réellement un avantage. est-ce que ce nouvel avantage ne masque pas en fait une stagnation des performances ?



Note de l'auteur: Je sais qu'il y aura des gens qui ne seront pas d'accord avec moi et qui penseront "Pour qui il se prend de vouloir critiquer un champion incontesté et reconnu par beaucoup comme "la perfection"?"

Tous les athlètes et les entraîneurs savent très bien que la perfection n'existe pas , même si tout le monde essaie toujours de l'atteindre . Ceux là comprendront facilement qu'avoir un point de vue différent n'exclut pas le respect , le soutien et l'espoir partagé envers tout ceux en recherche de réussite et de performances. > DLP

Ryan CROUSER 22,82m PROGRESSION OU PAS PROGRESSION ?



TECHNIQUE
PROGRESSION ?

BALANCER DE
TRONC
PRELIMINAIRE

Bien évidemment rien à dire dans cette phase de préparation avec le corps qui passe d'un appui sur l'autre, d'abord à gauche, ensuite à droite. La posture est redressée avec une légère flexion-extension des genoux en allant vers la droite. Le tronc tourne de 90° dans un mouvement fluide et le bras gauche vient se placer en position "fermée".

Note : Crouser part avec les 2 pieds de chaque côté de l'axe médian et ne se décale pas à droite comme le font actuellement nombre de lanceurs (Walsh)



Ryan CROUSER 22,82m PROGRESSION OU PAS PROGRESSION ?



TECHNIQUE
PROGRESSION ?

L'ENTREE

Joli travail dans cette partie initiale du lancer qui commence par une légère flexion sur les jambes (Les athlètes très grands sont souvent peu enclins à descendre sur leurs jambes)

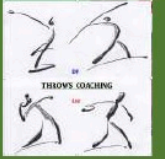


L'entrée est conduite par le bras gauche mais pas très agressivement . le bras et le genou gauches ouvrent comme une porte . Le bras gauche ouvre très au large en recherche d'amplitude. le tronc est un peu penché en avant pour la même raison . Le genou droit est poussé vers l'avant pour maintenir les genoux très écartés et préparer un swing ample de la jambe droite. Le poids du corps est transféré vers la gauche en "écrasant" le genou gauche par l'intérieur pour déclencher le pivot. Le pied droit quitte le sol quand le bras gauche a juste passé la position 90* gauche . Bon équilibre général de la posture en "T".



Ryan CROUSER 22,82m PROGRESSION OU PAS PROGRESSION ?

TECHNIQUE
PROGRESSION ?



SWING
JAMBE
DROITE

Le swing de la
jambe droite est
fabuleux
MAIS
(Voir les
commentaires
page suivante)



As a visitor to this web site you have had a free complimentary access to a part of this document. The full document is reserved only for members . To become a "life" member and have full unlimited access to all the documents in this blog , follow instructions on the welcome page....and enjoy !