

A man in a dark suit and tie is speaking into a microphone. He is pointing his right hand towards the audience. In the background, a group of people are seated at a long table covered with a white tablecloth, listening to the speaker. The setting appears to be a formal event or conference.

LANCERS

LES 4 VERITES DU Dr BONDARCHUK !

*Traduction Française
et mise en forme Didier POPPE*

Une interview retrouvée dans les archives de
machthrowvideo que nous pensons être
extrêmement utile pour les lanceurs...

(En particulier Français)

Interview réalisée par Dane Michael Miller pour
Mac throw vidéo



En tant qu'athlète , quel est l'aspect crucial de l'entraînement que vous avez été capable de mettre en pratique dans votre système d'entraînement ?



Bondarchuk : En tant qu'athlète , je savais que tout était modifiable et que pour progresser, il fallait que les choses changent. Je savais que la conception de l'entraînement devait changer et que la technique elle même devait changer.

En tant qu'athlète , j'ai compris à la longue que la technique et la méthode devaient progresser . En 1972 , les athlètes ordinaires n'accéléraient pas bien leur marteau . Peut être parce qu'ils n'avaient pas la force spécifique pour le lancer de marteau .

De 1970 à 1976 , je croyais que les athlètes avaient besoin de développer leur force maximale (moi en particulier) . Après j'ai compris que les athlètes avaient seulement besoin d'une base de force . Avant , je pensais que les athlètes de niveau 80-84m devaient faire 300kg en squat complet. Maintenant je pense qu'il leur suffit de faire 200 à 250kg en quart de squat ! Avant je pensais qu'il leur fallait faire 150kg à l'arraché et maintenant je pense pour ce lancer il leur suffit d'arracher leur poids de corps. Avant, 3.50m en saut en longueur sans élan et maintenant seulement 3.15m .

Tout cela parce que l'entraînement spécifique a progressé depuis 30 ans .

Maintenant j'ai compris que l'athlète ne doit pas rechercher la force maximale mais la force dynamique spécifique . La force spécifique est beaucoup plus importante et est beaucoup plus transférable dans un lancer en particulier.

Dans les années 1960 , j'avais un ami qui squattait 320kg , était rapide sur 100m ...mais lançait le poids à seulement 17.20m . Plus tard , j'ai compris que la force maximale n'a pas un gros coefficient de transfert et que mon ami n'était qu'un cas parmi de nombreux autres.

Quelle est la chose la plus importante en lancers ?

Bondarchuk : Le lanceur doit avoir et utiliser des muscles explosifs , pas de la force maximale . NELSON a des muscles explosifs exceptionnels , ensuite HOFFA ...ils ont besoin de ces muscles parce qu'ils sont plus petits et habituellement les athlètes de plus petite taille ont des muscles plus explosifs que des athlètes plus grands . HOFFA et NELSON ont de meilleurs muscles que CANTWELL mais CANTWELL a des bons muscles relativement à sa taille . Il est très rare de trouver des athlètes de grande taille qui ont des muscles très explosifs.

Il y a beaucoup , beaucoup de programmes d'entraînement . Certains coachs font lancer lourd , d'autres font lancer léger , et d'autres encore n'utilisent que les engins de compétition et d'autres encore lancent tout . Si un athlète a besoin de force , il faut lancer lourd et faire plus de volume. Si un athlète a besoin de muscles explosifs , faites le lancer léger . Il y a beaucoup d'exercices et de méthodes qui permettent d'aider à gérer ces problèmes .

Sortir le marteau du brouillard?



Aux Etats Unis , la plupart des entraîneurs de marteau apprennent la technique en utilisant tout le corps . Vous , vous demandez à vos lanceurs de marteau de pousser le marteau bien au delà de la jambe gauche et vous ne vous préoccupez pas tellement des appuis .
Quel est l'avantage de cette technique ?



Bondarchuk : il est plus important de pousser le marteau et cette poussée vient du haut du corps . Si les athlètes pensent d'abord à leurs pieds , ils vont perdre la connection avec la poussée et risquent de commencer à tirer sur l'engin . Pendant la phase de double appui , le lanceur doit être patient. Plus long est le support et mieux c'est . Le lanceur doit pousser le marteau et les pieds suivront . La poussée vient des mains , pas des jambes , des pieds ou des hanches . (BONDARCHUK compare la poussée dans le marteau avec celle d'une rotation du tronc debout avec un disque de charge avec les pieds fixés)

Quels engins recommandez vous pour l'entrainement du Poids , Disque et Marteau masculins ?

Bondarchuk : Poids et Marteau : 5kg jusqu'à 10kg. Discus : 2kg jusqu'à 5kg. Le poids et le marteau sont recommandés pour l'entraînement des débutants, suivant le niveau de force de l'athlète.

(Note : le poids et le marteau sont recommandés pour l'entraînement des débutants, suivant le niveau de force de l'athlète.)

fait

Dis

Et

Bor

Mar

Nom

d'ath

existe

Pouve

Bondarchuk :

parfois 4

est de tr

mieux à c

son corps réagit , tout comme chaque athlète a une allure différente , marche de manière différente et a une personnalité différente.



Encore 9 pages à voir

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres

Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

© ERWIN SUVAAL 2021

HAMMER
DOCUMENT