

## 7.0 I lanci

Le specialità di lancio si fondano su movimenti complessi che per la loro esecuzione richiedono all'atleta un elevato grado di abilità motoria, sostenuto da una eccellente preparazione condizionale.

La preparazione del lanciatore è dunque un processo di lunga durata, che darà i migliori risultati a completa maturazione dell'organismo, poiché la capacità forza, strettamente legata allo sviluppo muscolare, svolge un ruolo fondamentale.

È necessario un impegno continuo e contemporaneo nel lavoro tecnico e in quello condizionale, poiché l'uno è influenzato dall'altro e i due aspetti devono integrarsi a vicenda in modo graduale e sistematico fin dall'avviamento.

Ciò nonostante, grazie all'utilizzo di attrezzi leggeri (adeguati allo sviluppo fisico dei ragazzi) è possibile concretizzare gli inizi di una buona preparazione, procedendo gradualmente e ponendo alcuni traguardi intermedi.

La complessità delle discipline di lancio richiede all'insegnante una precisa conoscenza della tecnica, nelle sue componenti meccaniche e dinamiche, oltre che una buona abilità didattica nel semplificare e scomporre le azioni complesse per facilitarne l'apprendimento ai principianti.

La presenza dell'insegnante durante le esercitazioni deve essere costante ed accorta; i mezzi e i metodi da utilizzare sono molti e vari ed i momenti meccanici e dinamici delle quattro discipline evidenziano analogie che danno la possibilità di un iniziale lavoro collettivo, assai motivante e ben adatto a queste età. È dunque possibile ricavare una didattica semplice, che accomuni i fondamentali principi meccanici e dinamici, puntualizzando in un secondo momento i principi chiave di ciascuna specialità. È necessario conoscere bene ciò che è comune a tutti i lanci e ciò che invece caratterizza

ciascuno di essi, e in base a ciò scegliere i mezzi appropriati per l'insegnamento.

L'avviamento ai lanci dovrà iniziare con un metodo misto. Anche se il lancio avverrà in una forma globale per conservare il suo carattere specifico, quando necessario si ricorrerà al metodo analitico, soprattutto per sensibilizzare il giovane a determinate posizioni e a determinati passaggi obbligatori.

L'attenzione andrà posta innanzitutto sul lavoro degli arti inferiori, che rimangono la parte principale da esercitare per migliorarne la dinamica e l'efficacia.

Tutte le azioni che si compiono dal momento di partenza in poi mirano alla ricerca di un buon piazzamento nella fase di doppio appoggio che precede il finale del lancio: è questo un momento tecnico molto importante che troveremo più volte esaltato e sostenuto nelle proposte didattiche.

Ciò non significa però che il busto e le braccia siano considerati elementi di secondo piano: le braccia e le mani lancianti costituiscono gli elementi più rapidi e più abili rispetto alle altre parti del corpo; devono però intervenire per ultime, rimanendo inizialmente decontratte e creando poi i prestiramenti necessari per l'efficacia del lancio. È invece tipico dei principianti far intervenire prematuramente gli arti superiori, non utilizzando così in maniera adeguata la maggior forza degli arti inferiori.

L'azione dei piedi resta dunque fondamentale, poiché per un effetto azione-reazione al suolo permette la successiva azione a catena di tutti i segmenti corporei, dai piedi fino alle dita delle mani, passando per il bacino ed il tronco; nelle fasi finali di lancio gli arti inferiori intervengono, pur in modo diverso, attivamente e quasi simultaneamente, dando origine ad una coordinata successione di movimenti di gambe - tronco - spalla - braccio - mano.

È fondamentale inoltre ricercare la giusta esecuzione ritmica, che dalla velocità iniziale, attraverso un'accelerazione crescente nella traslocazione, per-

metta di imprimere all'attrezzo la massima velocità.

L'apprendimento della tecnica basilare assume notevole importanza per il giovane che si avvicina alle specialità di lancio.

L'uso di palle mediche, palle ripiene, palle a sfratto, palle leggere e altri attrezzi ausiliari può essere di valido aiuto per l'apprendimento; l'utilizzo di attrezzi diversi da quelli standard permette infatti ai giovani atleti di porre l'attenzione sul lavoro degli arti inferiori, che, come si è detto, rimangono la parte principale da esercitare.

La didattica di avviamento va dunque impostata sull'azione degli appoggi, che rimane punto chiave su cui lavorare. Le situazioni di apprendimento dovranno sempre mirare alla ricerca del piazzamento, della durata minima degli appoggi al suolo e, di conseguenza, di una forza esplosiva che in una azione concatenata e ordinata venga trasmessa dagli arti inferiori fino alla mano lanciante.

I numerosi esercizi e giochi finalizzati alla dinamica esecutiva, alla precisione o alla lunghezza dei lanci rendono vario e piacevole anche il movimento che a prima vista può sembrare monotono. L'attività ludica è fondamentale come esercitazione di destrezza soprattutto per i più giovani e per coloro che hanno un vissuto motorio ridotto. Il comportamento degli allievi nel lanciare all'inizio dell'attività non è certamente lo stesso per tutti: saranno senz'altro più abili coloro che hanno molto giocato spontaneamente con sassi, palle, frecce, in bersagli di precisione, di forza o con i due obiettivi combinati.

È importante allora recuperare queste pratiche gioiose e globali, finalizzate all'apprendimento tecnico multiforme, attraverso i grandi giochi preatletici, dove il lanciare si abbina ad altre azioni come il correre e il saltare.

Per i bambini di 8-10 anni le attività di lancio si inseriscono nel contesto più ampio delle abilità motorie, finalizzate alla coordinazione dinamica generale e alla coordinazione oculo-manuale. gli

esercizi in forma di gioco utilizzeranno attrezzi leggeri, di tipo e dimensioni diverse: palle di gomma, da tennis, da baseball, cerchi di gomma e piccole camere d'aria gonfiate, da lanciare in modi diversi.

Nelle età successive, 11-14 anni, ci si orienterà in principio verso lanci simmetrici, per iniziare poi, utilizzando gli attrezzi di categoria "ragazzi" e "cadetti", l'insegnamento degli elementi della tecnica basilare. Sono ancora importanti i giochi di lancio, costruiti però in funzione di due obiettivi fondamentali: la ricerca dell'associazione delle forze di accelerazione nell'ordine gambe - tronco - braccio - mano; la ricerca, nella fase finale, qualunque sia il lancio, di concordare la direzione delle forze impresse con la direzione di volo dell'attrezzo ricercata.

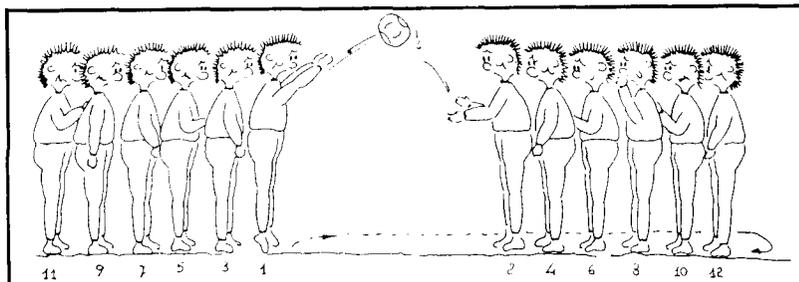
In funzione dell'abilità gestuale raggiunta e delle capacità muscolari del ragazzo, le situazioni proposte evolveranno progressivamente: partendo da un gesto semplice si andrà verso un gesto più complesso, in modo da raccogliere via via la più grande quantità di forza messa in gioco da trasferire all'attrezzo, rispettando nel finale una direzione.



### 7.1 Giochi di lancio: apprendimento elementare delle forme di lancio

#### Passaggi e lanci

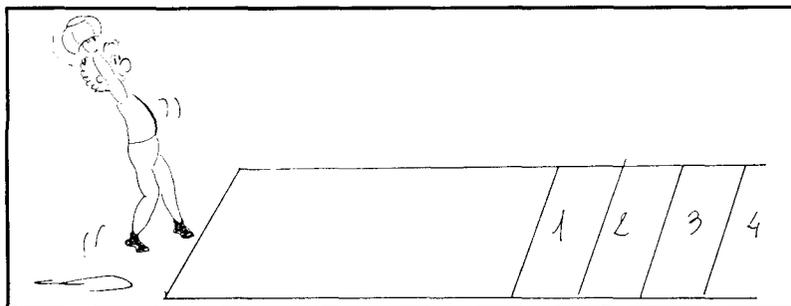
Due righe di fronte: gli allievi eseguono tutti i tipi di passaggi e lanci (proposti dall'insegnante e ideati dagli allievi stessi)



Es. n° 129 - Passaggi e lanci in movimento: la spola

Due file di fronte: il primo di una fila passa il pallone al compagno di fronte e di corsa si porta in coda alla fila opposta.

Così di seguito. Questo esercizio richiede una certa destrezza, poiché implica azioni combinate.

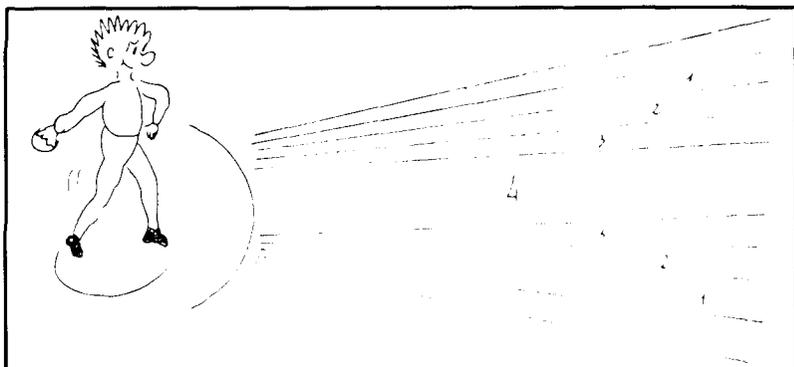


Es. n° 130 - Lanciare lontano, da fermi o con passi di avvio

Questo esercizio è valido per tutti i tipi di lancio appresi. Si può eseguire dando un punteggio in base al punto di caduta dell'attrezzo ad ogni singolo allievo, oppure

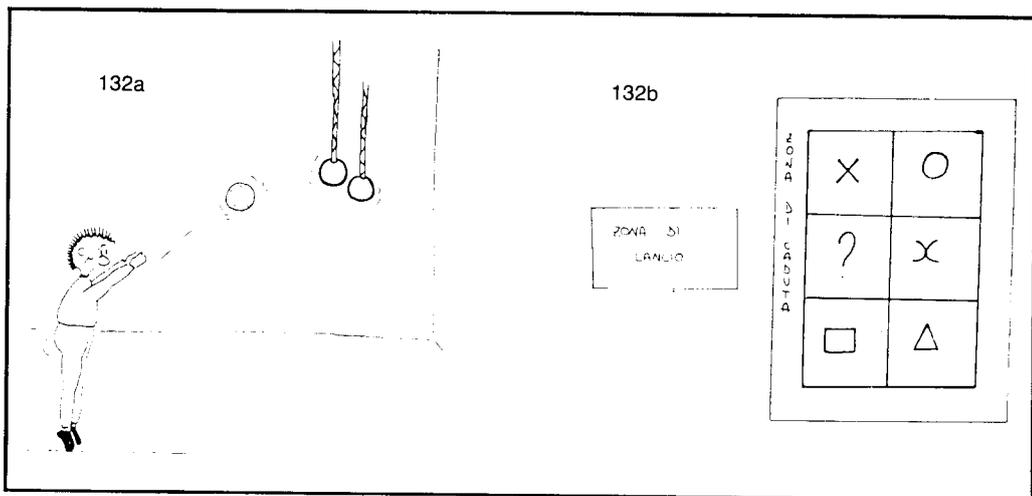
pure sommando i punti ottenuti, se eseguito a gruppi, da ciascun componente della squadra

Es. n° 131 - Lanciare con precisione, da fermi o con passi di avvio



Raggiunge un punteggio maggiore chi lancia dritto

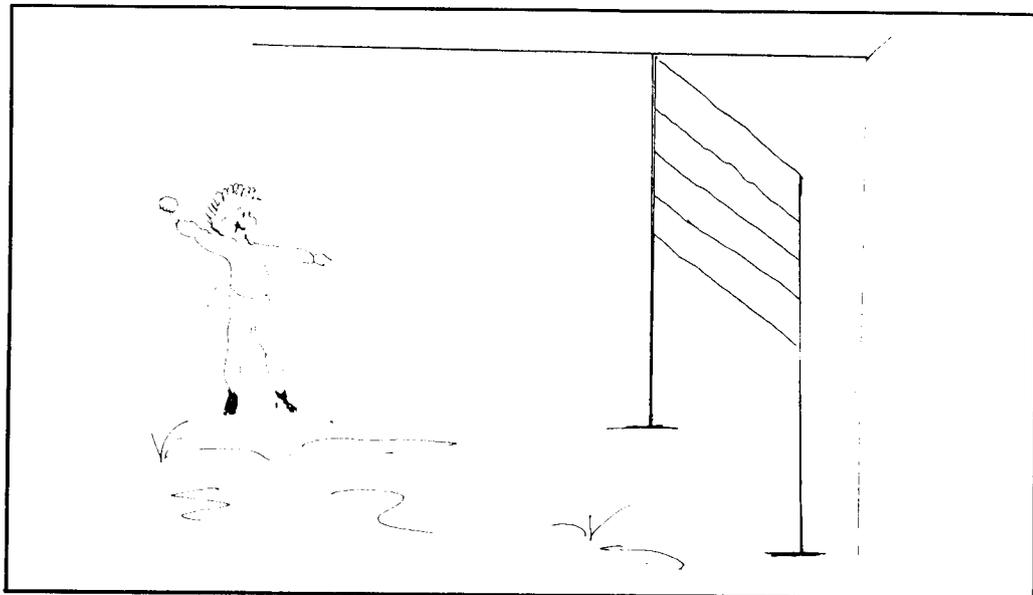
Lanci



Es. no 132a e 132b - Lanciare contro un bersaglio.

Lanci contro un bersaglio sul muro, contro un oggetto mobile (es. la corda

oscillante degli anelli), in una zona precisata prima del lancio



Es. n° 133 - Lanciare con traiettoria predeterminata

Lanciare attraverso alcune funi tese l'una sopra l'altra

## 7.2 Il Getto del peso

I primi elementi da proporre nella didattica basilare del getto del peso riguardano il finale vero e proprio: l'attenzione va posta, sia inizialmente con impugnatura dell'attrezzo (anche ausiliario) a due mani che successivamente ad una mano, sull'uso degli arti inferiori, che devono determinare la spinta da trasmettere all'attrezzo.

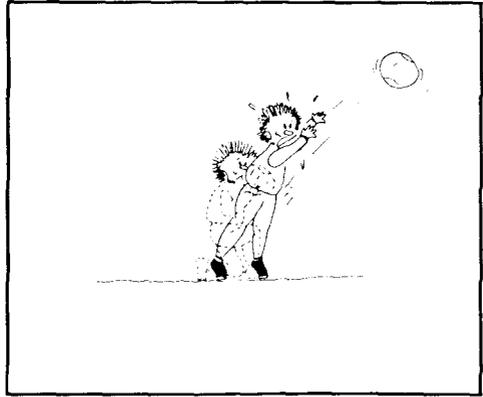
Nella didattica della traslocazione possono invece venir puntualizzati alcuni elementi:

- poiché il capo e il busto non devono subire variazioni durante lo spostamento ma mantenere la posizione iniziale, è utile abituare i ragazzi a fissare un punto di riferimento per lo sguardo, così da facilitare il controllo delle spalle anche durante la traslocazione;
- il braccio sinistro va mantenuto con il palmo della mano ruotato in fuori, così da contribuire anch'esso al controllo delle spalle.

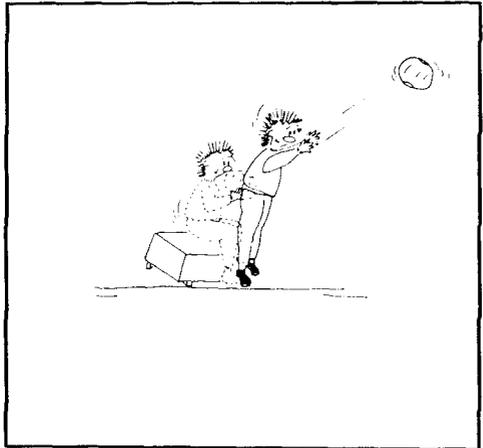
### 7.2.1 Esercizi per l'uso degli arti inferiori nel getto del peso

Questi esercizi possono essere eseguiti a coppie, anche superando una rete, o contro il muro; nella maggior parte di essi può essere usata la palla medica, sostituita successivamente dall'attrezzo vero e proprio impugnato prima a due mani e poi ad una mano. L'azione di lancio si conclude con un movimento di frustata delle mani verso l'esterno.

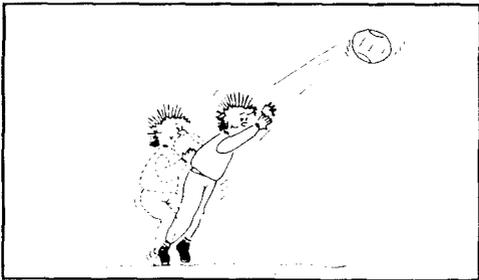
Posizione di partenza: palla a due mani al petto



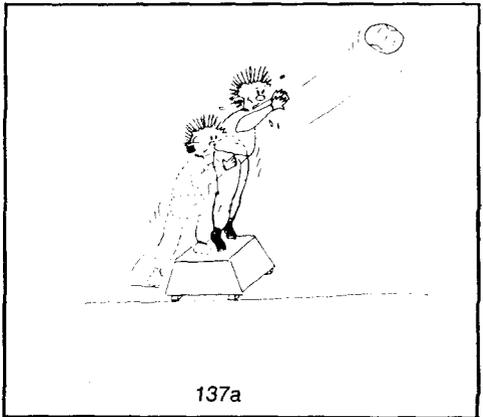
Es. n° 135 - Un ginocchio a terra, rizzarsi e lanciare terminando l'azione sugli avampiedi



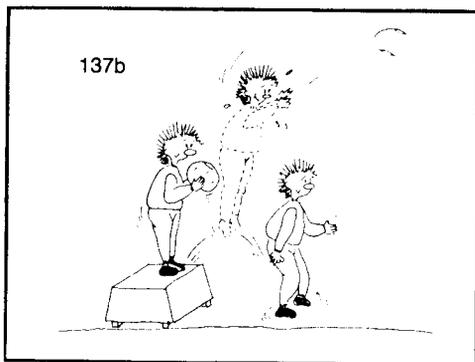
Es. n° 136 - Seduti su di un panchetto, rizzarsi e lanciare terminando l'azione sugli avampiedi



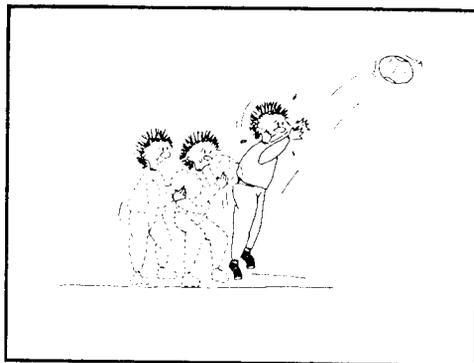
Es. n° 134 - Gambe semipiegate, estendere le gambe e lanciare avanti-alto terminando l'azione sugli avampiedi



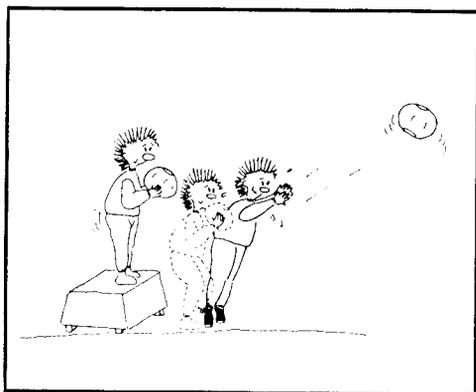
137a



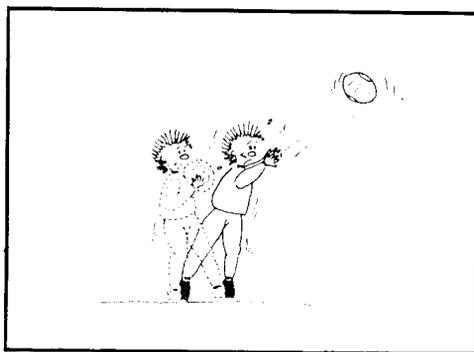
Es. n° 137a e 137b - Salire ad una gamba su di un panchetto e lanciare



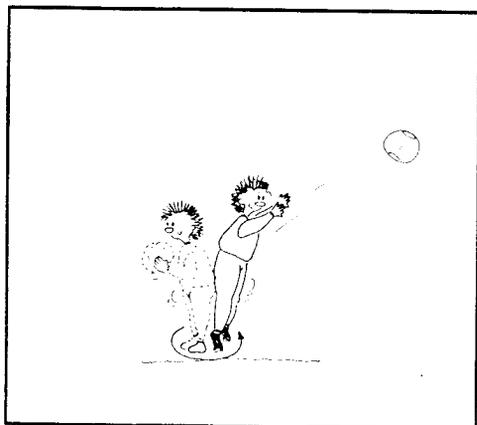
Es. n° 140 - Dalla stazione eretta, gambe leggermente divaricate: caricamento delle gambe, estensione e lanciare



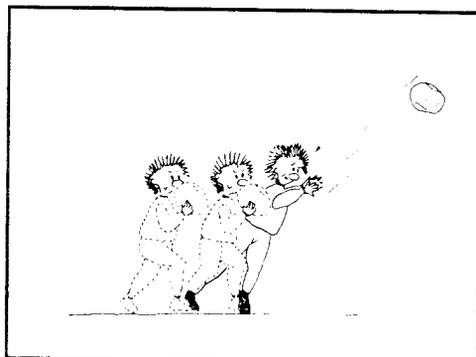
Es. n° 138 - Da un panchetto scendere a terra, reagire con una spinta dei piedi e lanciare



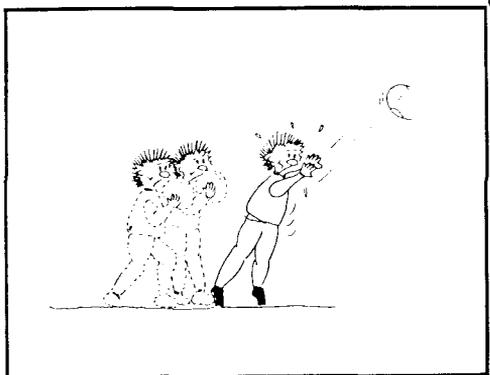
Es. n° 141 - Divaricata sagittale gamba sinistra avanti, destra dietro: spostare il peso del corpo sulla gamba destra, spinta simultanea dei piedi e lanciare



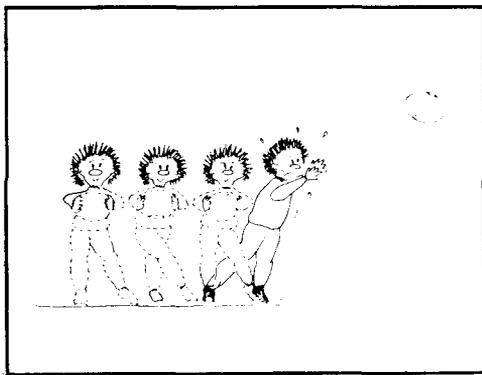
Es. n° 139 - Dorso alla zona di lancio, con un saltello mezzo giro e successivamente lanciare



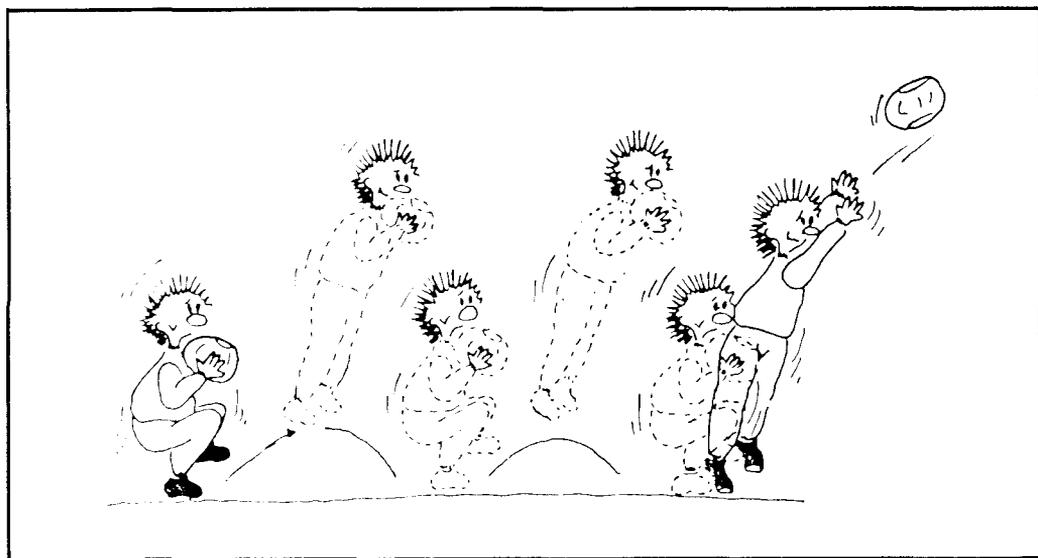
Es. n° 142 - Da piedi uniti, passo destro, passo sinistro e lanciare al momento del doppio appoggio, terminando sugli avampiedi e in equilibrio



Es. n° 143 - Passo composto avanti, sinistro destro sinistro, lanciare al momento del doppio appoggio e rimanere in equilibrio sugli avampiedi



Es. n° 144 - Fianco sinistro alla zona di lancio: passo laterale sinistro, passo destro incrociato avanti, passo laterale sinistro e nel momento del doppio appoggio con un quarto di giro a sinistra lanciare, terminando l'azione sugli avampiedi

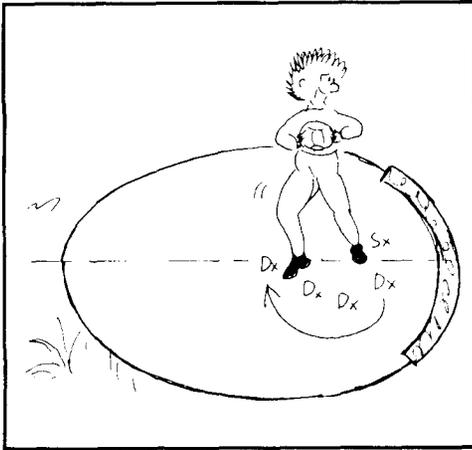


Es. n° 145 - Da gambe semipiegate eseguire due o più balzi avanti e lanciare, terminando in massima estensione

### 7.2.2 Esercizi per il finale del getto del peso

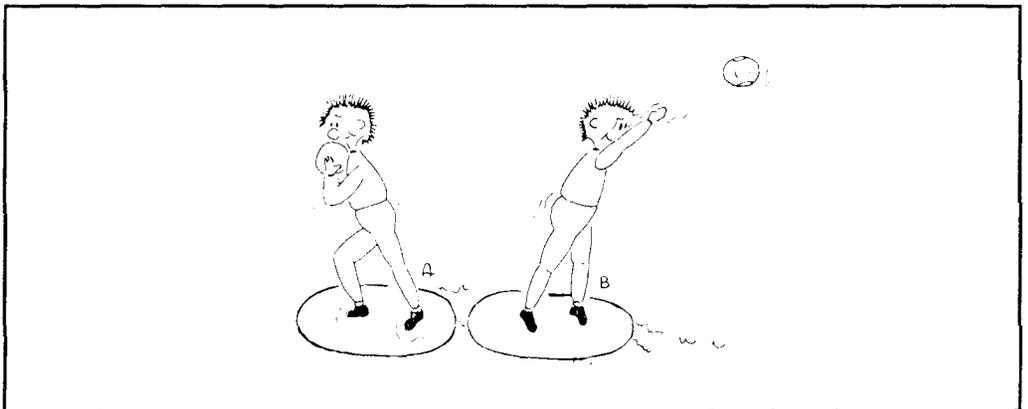
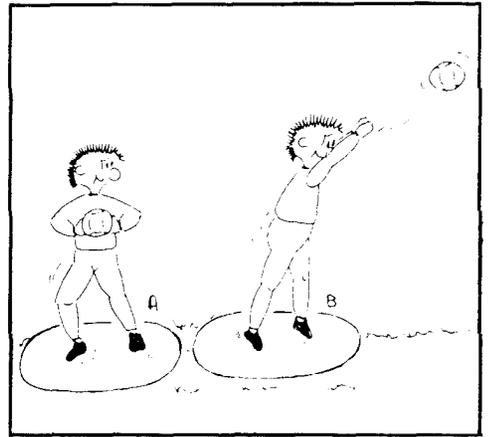
Vanno eseguiti assumendo una posizione corretta di finale: dorso alla zona di lancio, in divaricata sagittale, peso del

corpo sulla gamba destra semipiegata avanti, gamba sinistra protesa dietro, in appoggio sugli avampiedi. Il piede destro è angolato rispetto al diametro della pedana di circa 45°, l'avampiede sinistro si trova a sua volta sul prolungamento del tallone destro. Il capo è eretto.

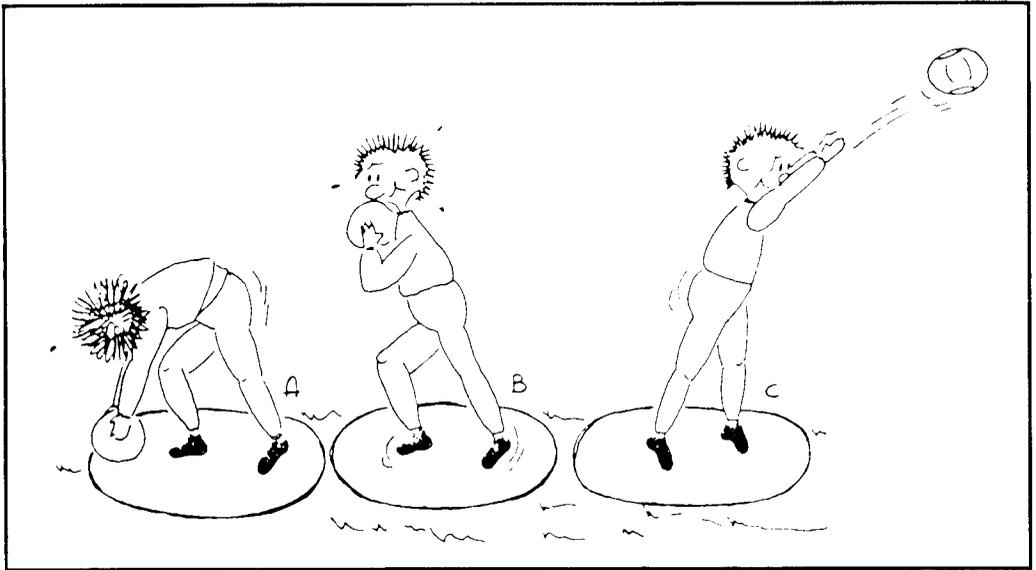


Es. n° 146 - Fronte alla zona di lancio, gambe divaricate: portare il peso del corpo sulla gamba destra che via via si sposta in dietro fino a raggiungere la posizione del finale (per sensibilizzare alla corretta posizione)

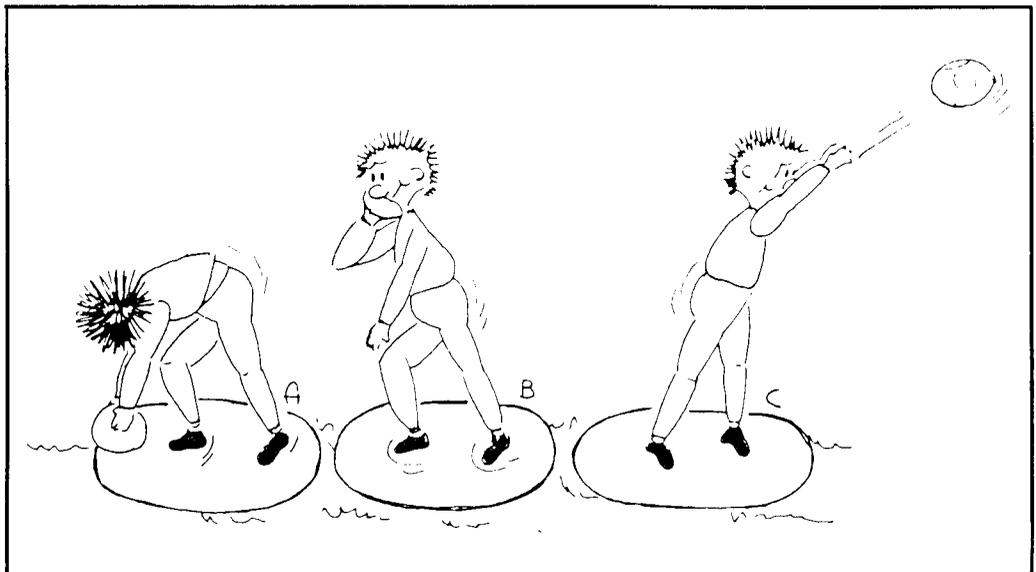
Es. n° 147 - Fianco sinistro alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, palla a due mani al petto, sguardo alla zona di lancio: in un tempo solo, macinamento e spinta del piede destro, puntello del sinistro e con un quarto di giro a sinistra lanciare, terminando in massima estensione ma con i piedi al suolo



Es. n° 148 - Dorso alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, palla a due mani al petto, capo eretto: in un tempo solo, macinamento e spinta del piede destro, puntello del sinistro e con mezzo giro a sinistra lanciare, terminando in massima estensione ma con i piedi al suolo



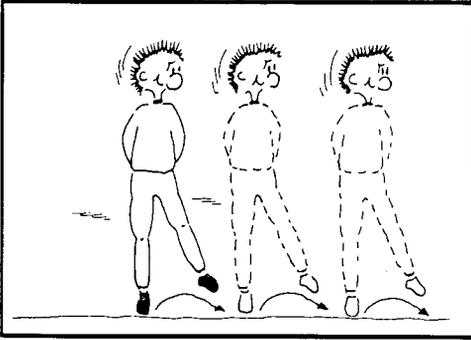
Es. n° 149 - Posizione di finale, dorso alla zona di lancio, braccia decontratte lungo il corpo, una palla medica posata a terra: raccogliere a due mani l'attrezzo, portarlo al petto, eseguire l'azione di macinamento e spinta terminando con il lancio



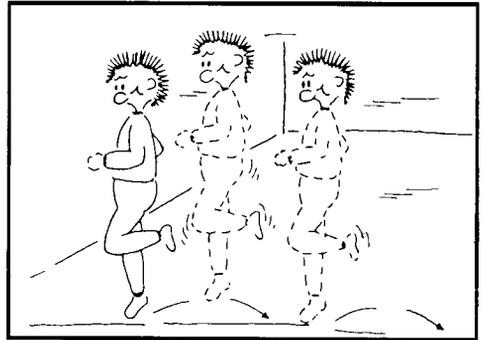
Es. n° 150 - Come l'esercizio precedente, ma raccolto l'attrezzo appoggiarlo alla spalla destra e lanciare ad una mano, mantenendo il braccio sinistro flessso

N.B. In tutti questi esercizi è necessario ricercare continuità nell'esecuzione ed un'azione finale esplosiva.

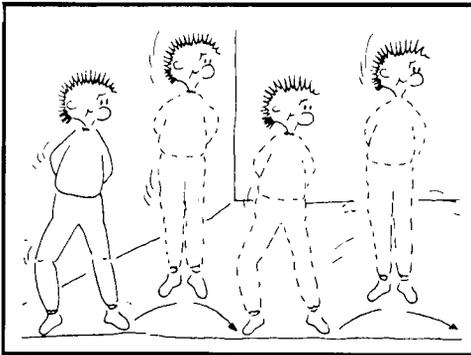
7.2.3 Esercizi per la traslocazione nel getto del peso



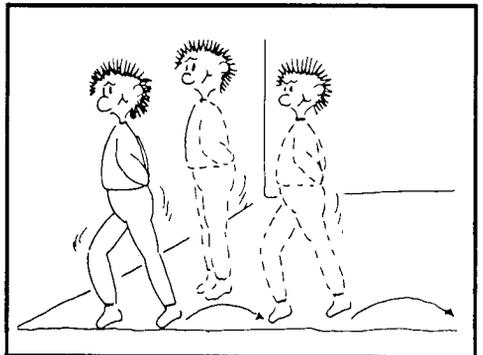
Es. n° 151 - Andatura a saltelli laterali sulla gamba destra verso sinistra, gamba sinistra sollevata, mani a tergo, sguardo in direzione dello spostamento



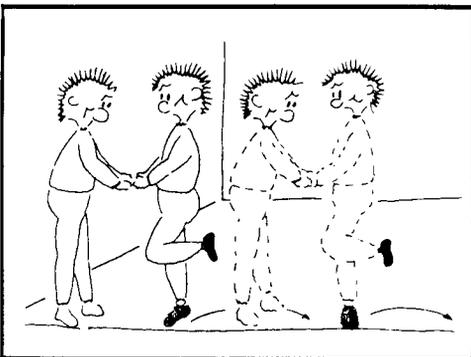
Es. n° 152 - Andatura a saltelli sulla gamba destra a ritroso, gamba sinistra sollevata dietro, capo eretto



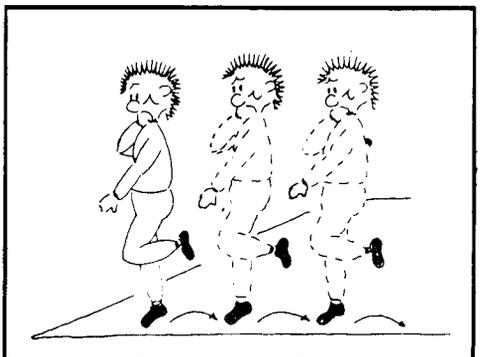
Es. n° 153 - Andatura a galoppo laterale verso sinistra, con il peso del corpo costantemente sulla gamba destra



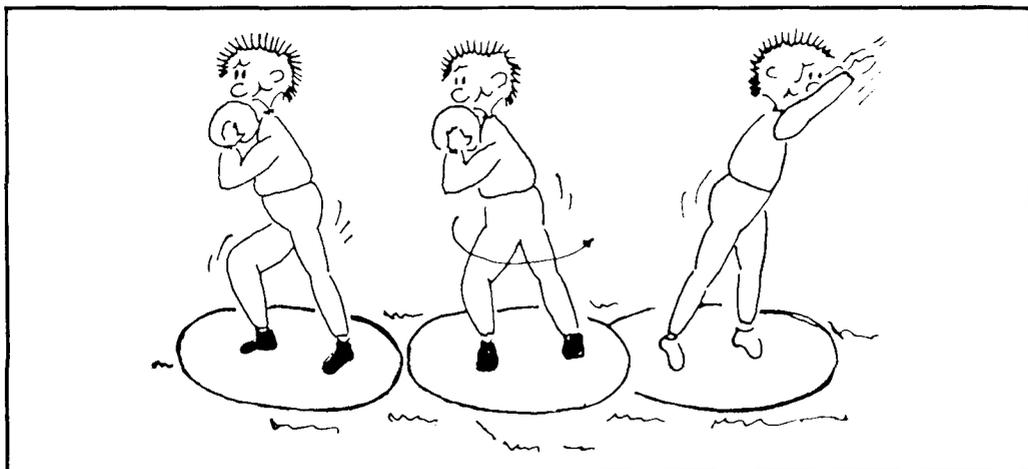
Es. n° 154 - Come l'esercizio n° 153 ma all'indietro, mantenendo la gamba destra caricata e il capo eretto



Es. n° 155 - Con l'aiuto di un compagno saltellare a ritroso sulla gamba destra, ad ogni spostamento ruotando alternativamente il piede destro in dentro e ritorno; il capo è eretto, le spalle il più possibile ferme



Es. n° 156 - Lo stesso esercizio eseguito individualmente con le braccia in posizione corretta: mano destra in posizione di lancio, braccio sinistro avanti basso con palmo della mano ruotato in fuori



Es. n° 157

Tutte le andature descritte si possono eseguire senza attrezzo, o impugnando la palla medica, o con l'attrezzo standard, a seconda del grado di apprendimento raggiunto dai ragazzi

Gli elementi di ogni andatura, se appresi correttamente, possono essere abbinati all'esercizio di finale, concludendo le varie traslocazioni con il lancio vero e proprio.

### 7.3 Il lancio del giavellotto

Nell'insegnamento del lancio del giavellotto è fondamentale tenere presente che si tratta di un attrezzo leggero che vola e che pertanto è utile sensibilizzare i giovani non ad una azione di trazione dell'attrezzo, ma ad una azione di frustata che parte dalla spalla per essere trasmessa al braccio e quindi alla mano lanciante.

In particolare per l'insegnamento del giavellotto è necessario il metodo misto, con l'alternanza di lanci in forma globale, per sottolineare l'esecuzione dinamica, e di esercizi analitici, per il corretto apprendimento di posizioni e passaggi fondamentali.

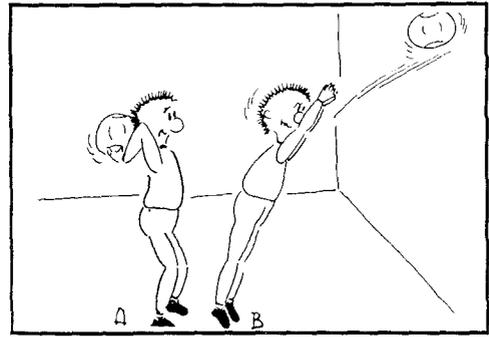
Il giavellotto è un lancio che richiede buona coordinazione, non solo perché è il lancio più veloce, ma anche perché vi è già durante la traslocazione l'accoppiamento di azioni degli arti superiori e inferiori; movimenti che devono essere "sentiti" correttamente, poiché lo sguardo è sempre rivolto in avanti.

Va ancora sottolineato come la ricerca del dinamismo degli appoggi non debba incidere sulla decontrazione della parte superiore del corpo, e come gli impulsi effettuati dai piedi debbano determinare uno spostamento verso l'avanti e non verso l'alto.

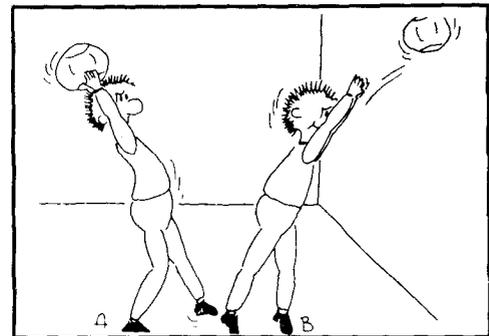
#### 7.3.1 Esercizi per il finale nel lancio del giavellotto

Gli elementi fondamentali da prendere in considerazione sono: la esatta posizione dei piedi a terra (come nel finale del peso); lo sguardo rivolto alla zona di lancio (non in alto, ma avanti); negli esercizi di lancio ad una mano la spalla sinistra deve rimanere "chiusa", e pertanto il braccio sinistro deve essere mantenuto semiflesso e ruotato in fuori.

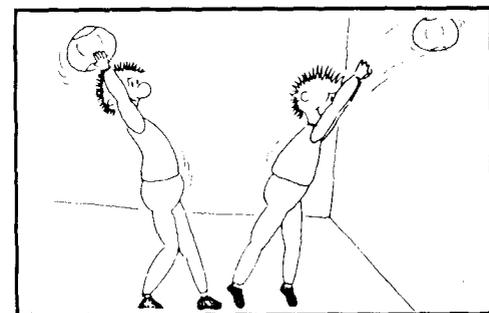
Gli esercizi sono eseguiti con palle mediche e palle di gomma a due mani passando per la posizione ad arco.



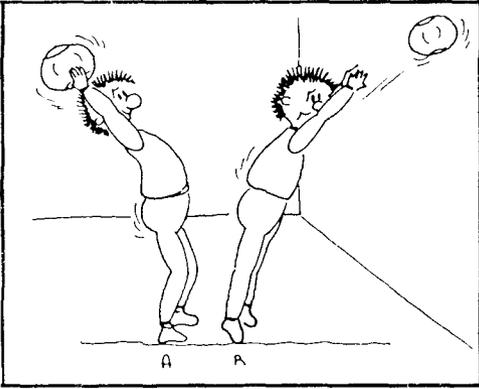
Es. n° 158 - Fronte alla zona di lancio (ad una parete, ad un compagno), piedi paralleli, gambe semipiegate, braccia semiflesse dietro la nuca: in un solo tempo spinta dei piedi verso l'alto e lancio a due mani utilizzando solamente avambracci e polsi



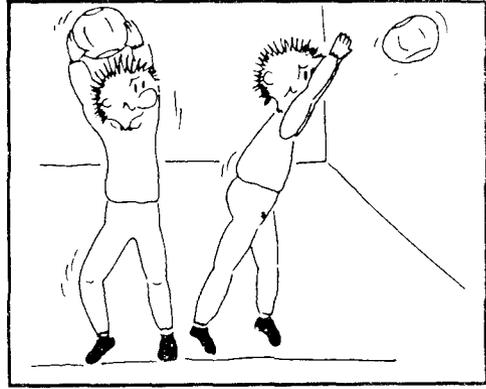
Es. n° 159 - Piedi paralleli, gambe semipiegate, braccia naturalmente tese dietro alto: in un solo tempo spinta dei piedi e lancio senza flettere ai gomiti, localizzando il movimento alle spalle



Es. n° 160 - Gamba sinistra posata in avanti destra semipiegata e caricata dietro, braccia dietro alto: in un solo tempo spinta dei piedi, il destro verso l'avanti, il sinistro verso l'alto, e lancio (si può meglio dire che la spinta del piede destro viene sostenuta dall'azione di puntello della gamba sinistra)

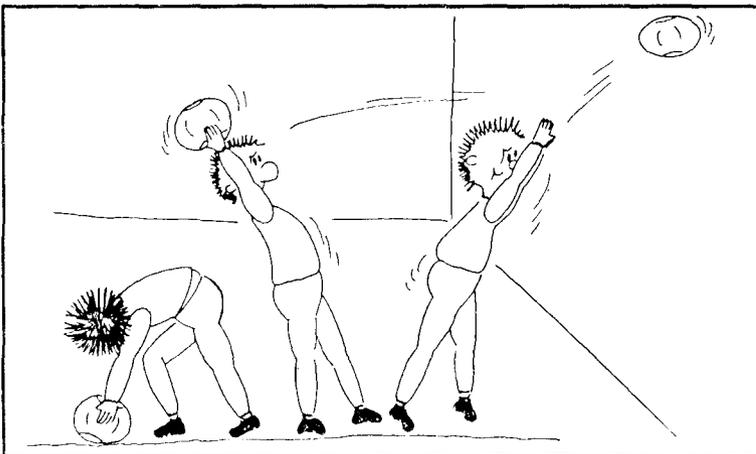
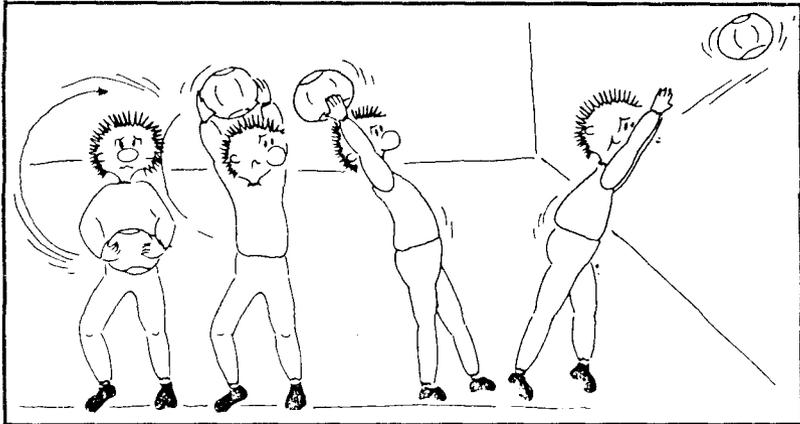


Es. n° 161 - Come l'esercizio precedente, partendo dalla posizione di gamba sinistra sollevata avanti, destra caricata dietro: in un solo tempo spinta del piede destro, appoggio del sinistro a terra e lancio



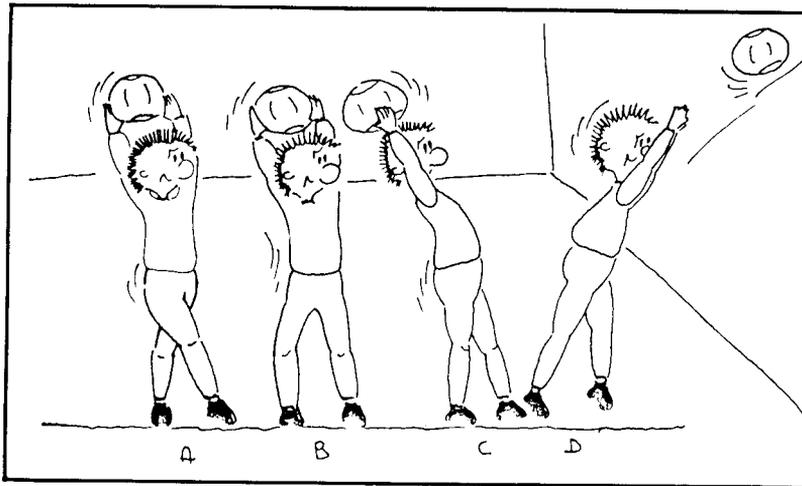
Es. n° 162 - Fianco sinistro alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, braccia fuori-alto a destra, sguardo in direzione di lancio: in un solo tempo macinamento e spinta del piede destro, puntello del sinistro e con un quarto di giro a sinistra lanciare passando per l'arco

Es. n° 163 - Fianco sinistro alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, braccia avanti-basso: eseguire una semicirconduzione delle braccia verso destra, macinamento e spinta del piede destro, e passando per l'arco lanciare



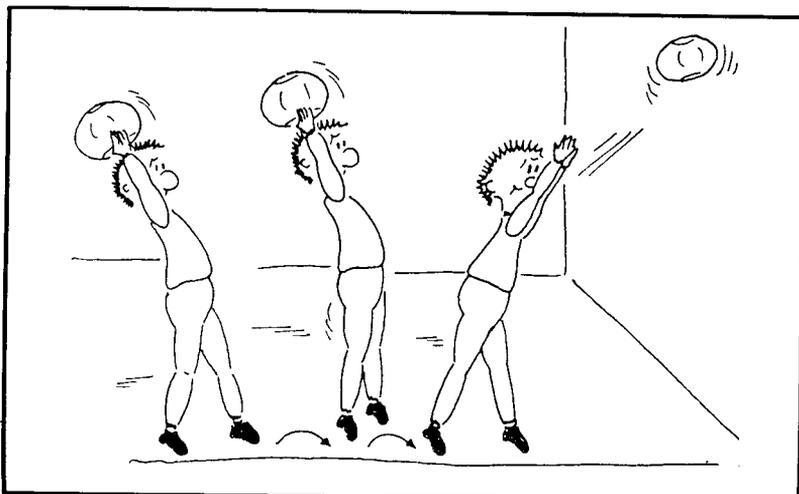
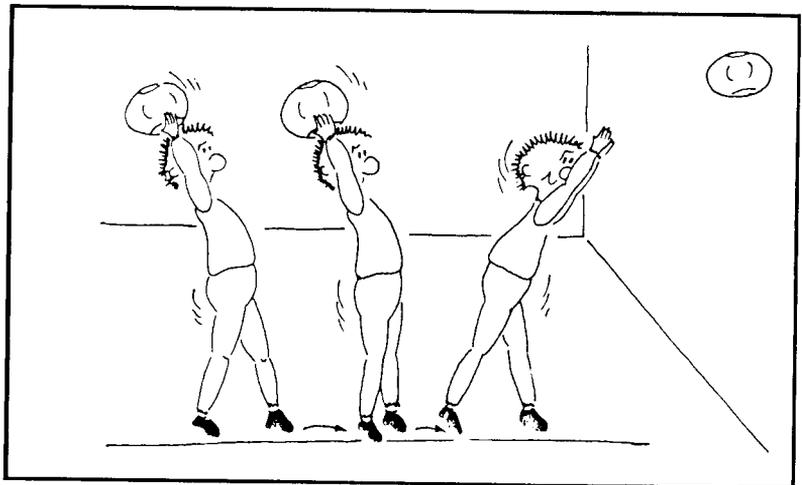
Es. n° 164 - Dorso alla zona di lancio, piedi in posizione di finale: raccogliere la palla da terra con le braccia tese, mezzo giro con perno sul piede destro portando le braccia in alto e passando per la posizione ad arco lanciare; terminare l'azione sugli avampiedi rimanendo con i piedi al suolo

Lancio del giavellotto



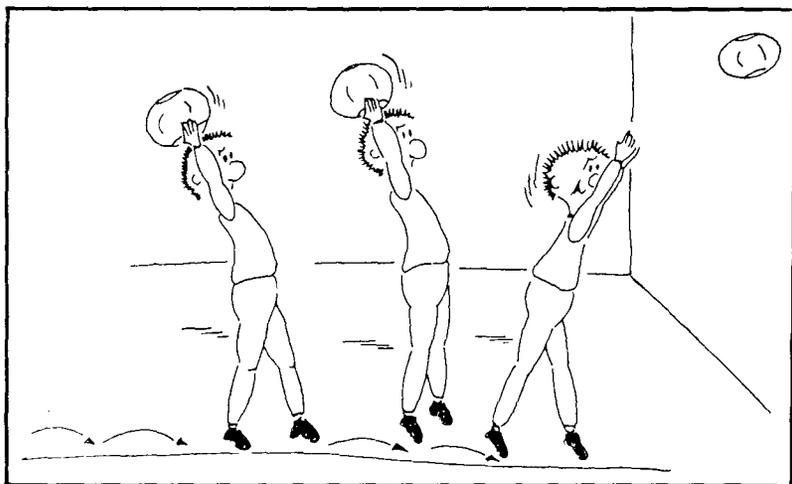
Es. n° 165 - Fianco sinistro alla zona di lancio, gamba destra incrociata avanti e caricata, braccia in alto: in un solo tempo passo sinistro in fuori, macinamento e spinta del piede destro, puntello del sinistro e passando per l'arco lanciare

Es. n° 166 - Fronte alla zona di lancio, braccia dietro-alto: passo sinistro, passo destro, passo sinistro e nel momento del doppio appoggio lanciare

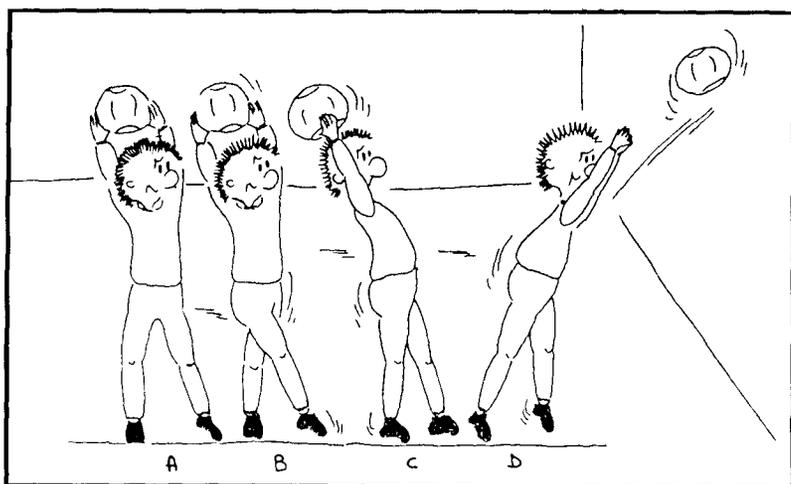


Es. n° 167 - Come l'esercizio precedente, ma imprimendo una forte spinta nel primo dei tre appoggi (lanciare nel momento del doppio appoggio)

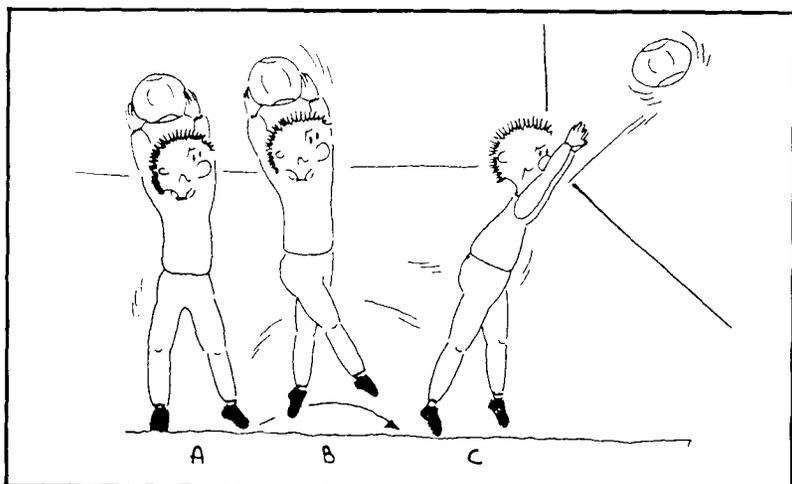
## Lancio del giavellotto



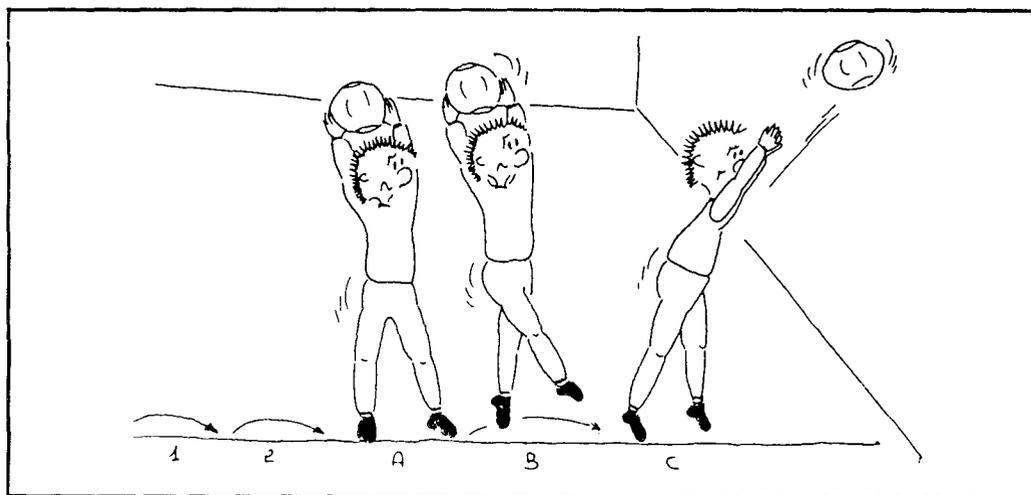
Es. n° 168 - Come l'esercizio precedente con due passi di avvio che precedono l'impulso finale: passo sinistro, destro, sinistro (impulso), destro, sinistro (nel momento di doppio appoggio lanciare)



Es. n° 169 - Fianco alla zona di lancio, braccia fuori-alto a destra, sguardo alla zona di lancio: passo sinistro, passo destro incrociato avanti, passo sinistro, contemporaneamente macinamento e spinta del piede destro e passando per l'arco lanciare



Es. n° 170 - Come l'esercizio precedente, ma imprimendo una forte spinta nel primo dei tre appoggi; lanciare nel momento del doppio appoggio

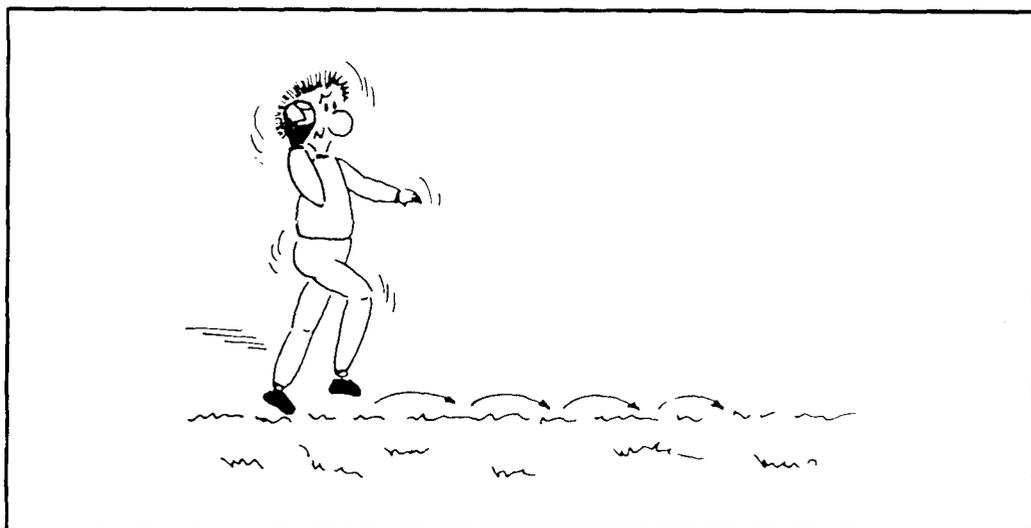


Es. n° 171 - Come l'esercizio precedente con due passi di avvio che precedono l'impulso e il doppio appoggio finale: passo sinistro in fuori, destro incrociato avanti, sinistro (impulso), destro incrociato avanti, sinistro (nel momento di doppio appoggio lanciare)

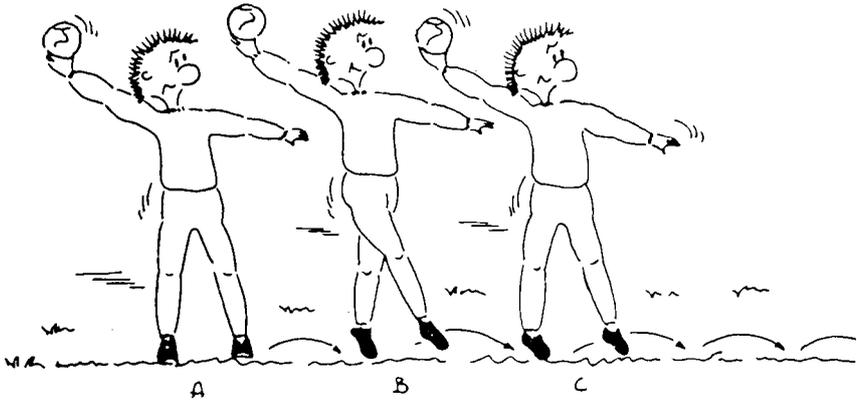
Tutti gli esercizi proposti possono essere eseguiti ad una mano utilizzando una palla da baseball o una palla di

gomma di facile presa, per arrivare gradualmente all'attrezzo vero e proprio, il giavellotto

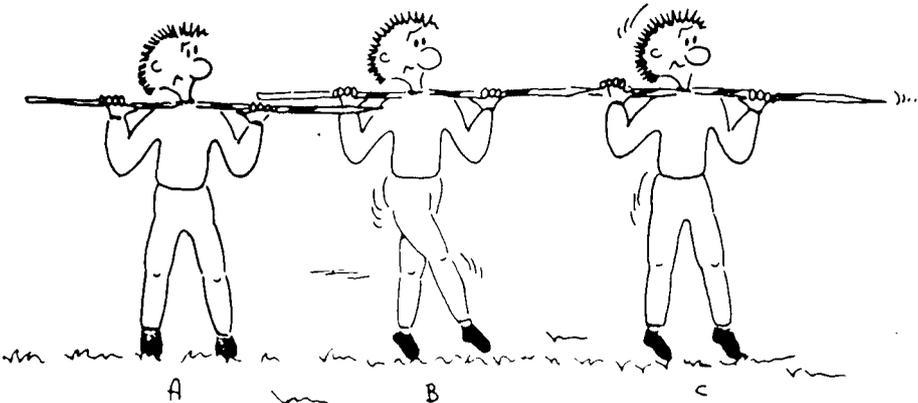
### 7.3.2 Esercizi per la traslocazione del lancio del giavellotto



Es. n° 172 - 20 m. di corsa in avanzamento impugnando una palla da base-ball vicino al capo

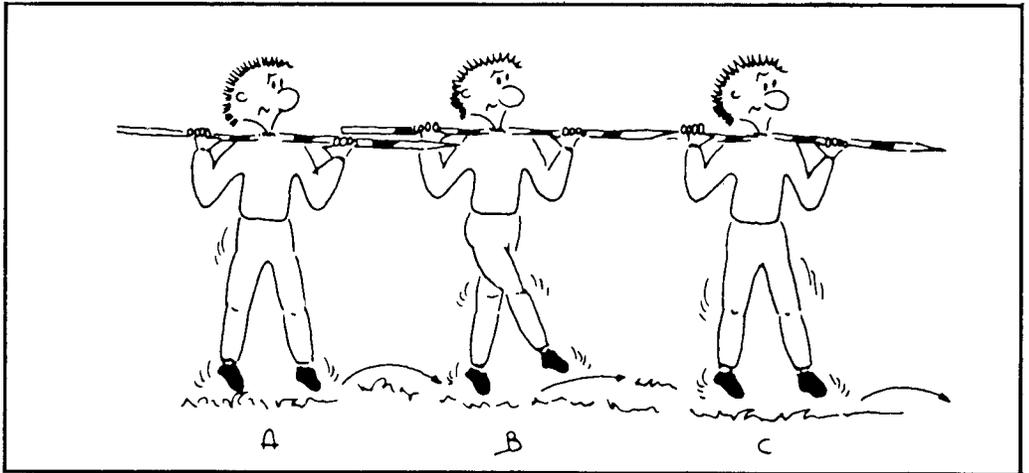


Es. n° 173 - Fianco sinistro alla direzione di corsa, braccio destro fuori-alto impugnando una palla, braccio sinistro semiflesso e ruotato in fuori, sguardo in direzione di corsa: 20 m. di corsa incrociando il piede destro avanti



Es. n° 174 - Giavelotto sulle spalle, fianco sinistro e sguardo in direzione di marcia: camminare sugli avampiedi incrociando il destro avanti

## Lancio del giavelotto



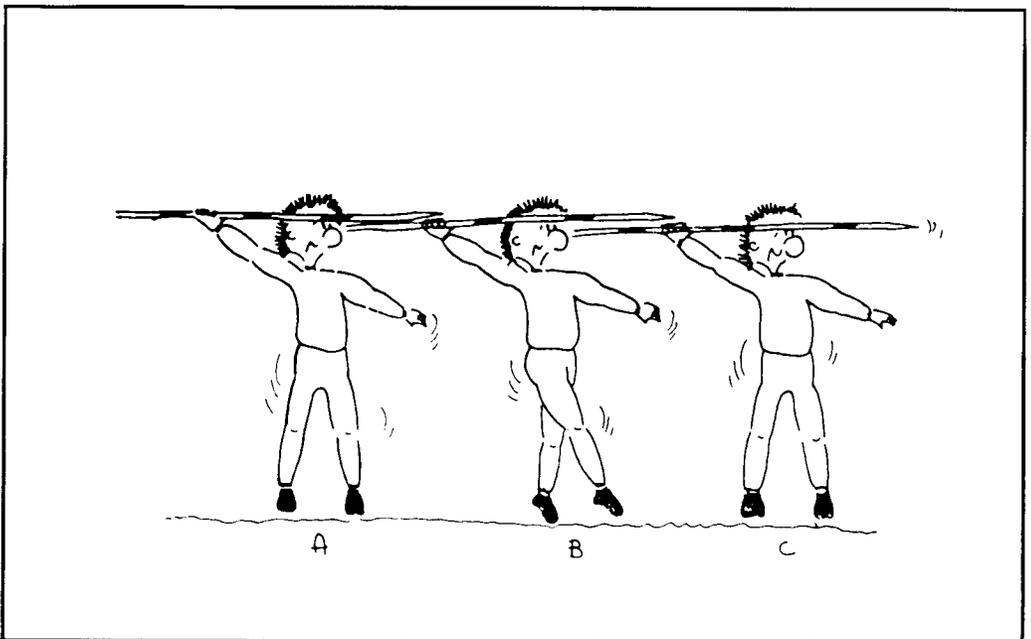
Es. n° 175 - Come l'esercizio precedente, ma eseguito con balzi di corsa, sempre incrociando il destro avanti

Lo stesso esercizio accentuando la spinta del piede sinistro per tutta l'andatura.

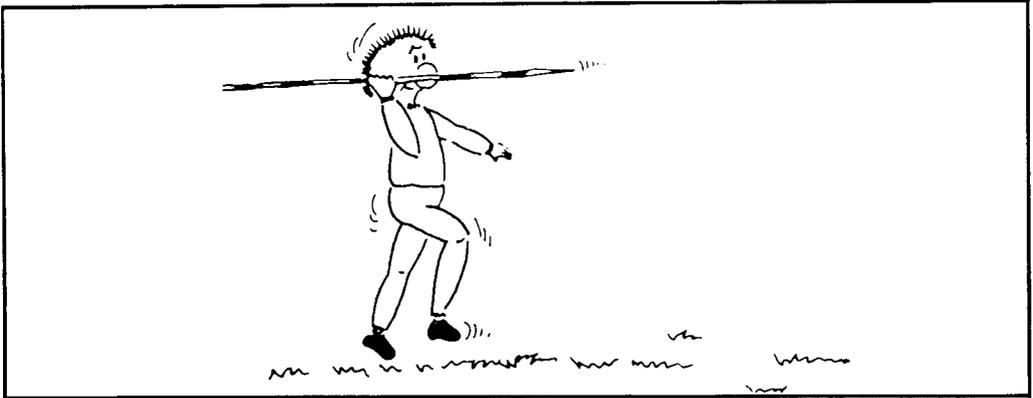
Lo stesso esercizio accentuando tutte

le spinte.

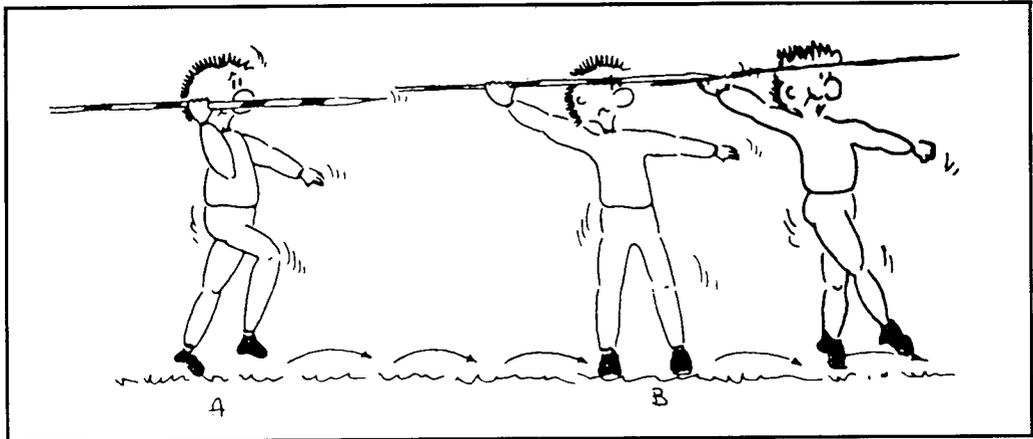
Lo stesso esercizio alternando tratti di corsa e tratti con spinte accentuate dei piedi.



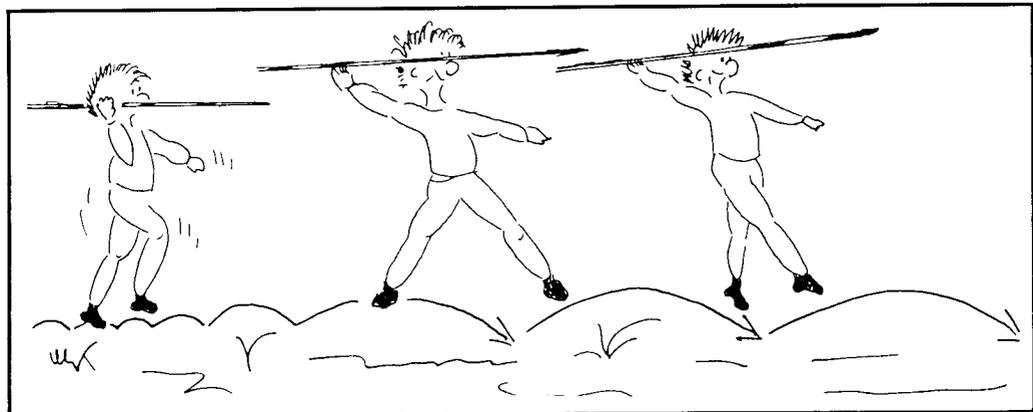
Es. n° 176 - Fronte alla zona di lancio, giavelotto impugnato e tenuto vicino al capo parallelo al terreno: andatura prima di passo e poi di corsa controllando la stabilità dell'attrezzo



Es. n° 177 - Fianco e sguardo alla zona di lancio, giavelotto in posizione di lancio (mano alta), braccio sinistro flessato al gomito: andatura prima di passo e poi di corsa incrociando il destro avanti

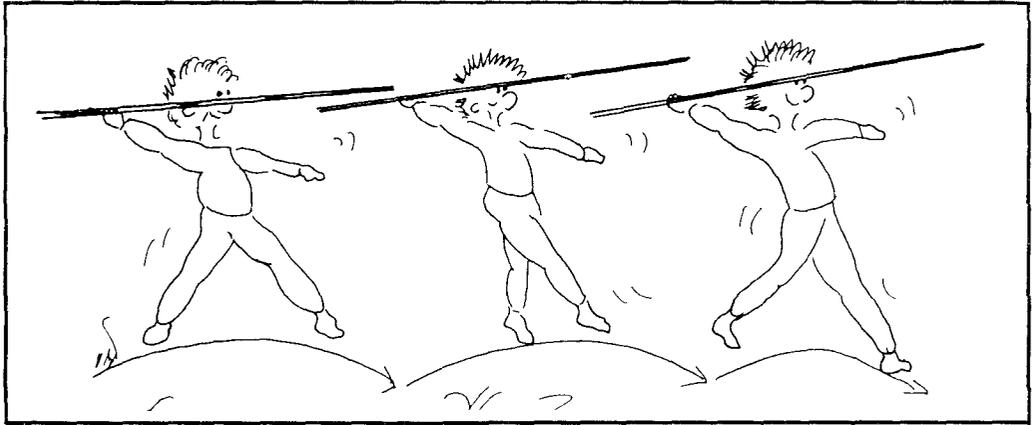


Es. n° 178 - Andatura con giavelotto impugnato, alternando tratti di corsa frontale e tratti di corsa laterale sfilando il giavelotto



Es. n° 179 - Andatura mista come nell'esercizio precedente: nel tratto frontale corsa ad intensità blanda, nel tratto laterale spinte ad intensità maggiore

## Lancio del giavelotto



Es. n° 180

Come nel getto del peso, gli elementi, se appresi correttamente, possono essere legati all'esercizio di "finale", per

concludere le varie traslocazioni con il lancio vero e proprio.

## 7.4 Il lancio del disco

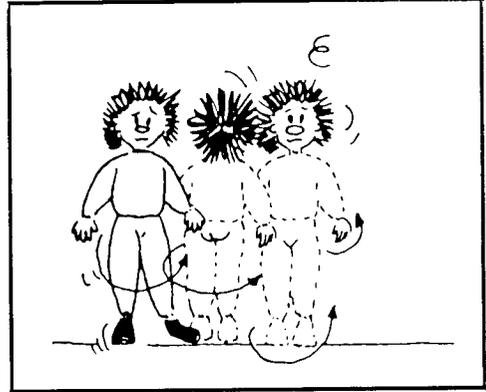
Nell'insegnamento del lancio del disco si possono incontrare talvolta maggiori difficoltà, poiché la traslocazione comprende un movimento contemporaneo di rotazione e avanzamento.

La componente rotatoria del lancio richiede al giovane, oltre che le qualità dinamiche e ritmiche comuni per tutti i lanci, anche doti di equilibrio, che si sviluppano mediante un'educazione specifica dell'apparato vestibolare.

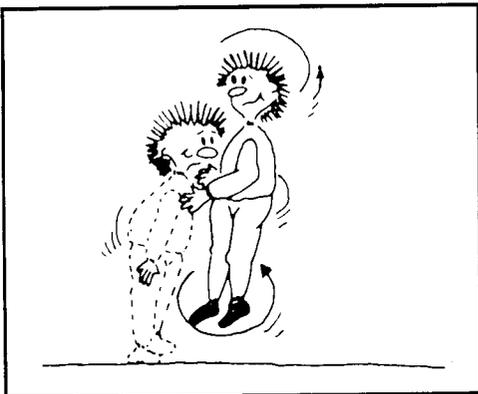
### 7.4.1 Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio dinamico nei lanci rotatori



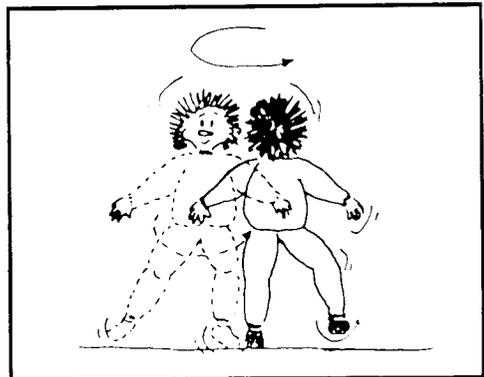
Es. n° 181 - Girare su se stessi a piccoli passi sul posto o con spostamento



Es. n° 182 - Con un saltello eseguire mezzo giro o un giro su se stessi verso destra o verso sinistra



Es. n° 183 - Con un saltello eseguire di seguito un giro a destra e poi uno a sinistra

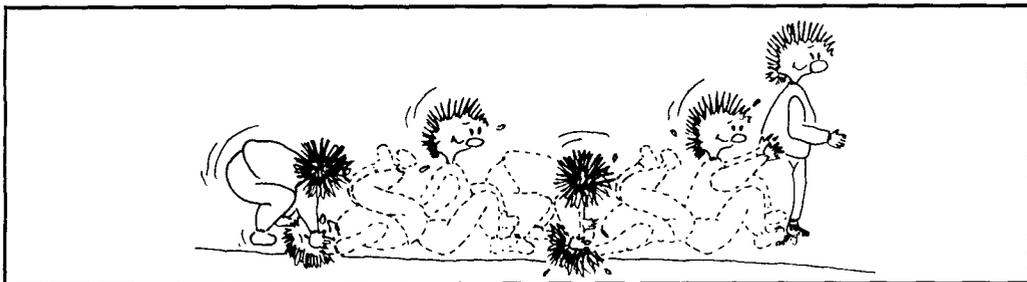


Es. n° 184 - Con perno su di una gamba, braccia in fuori seguire mezzo giro o un giro verso destra o verso sinistra.

Lancio del disco

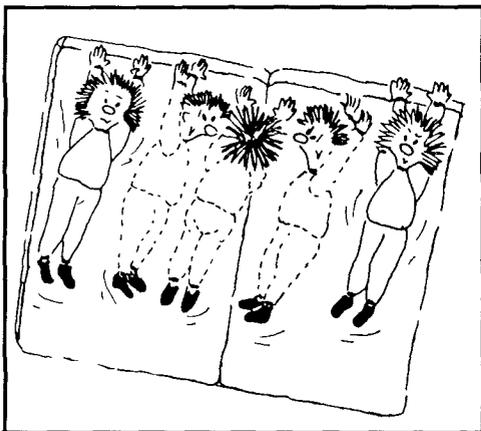


Es. n° 185 - Da seduti, girare di seguito più volte facendo perno sui glutei

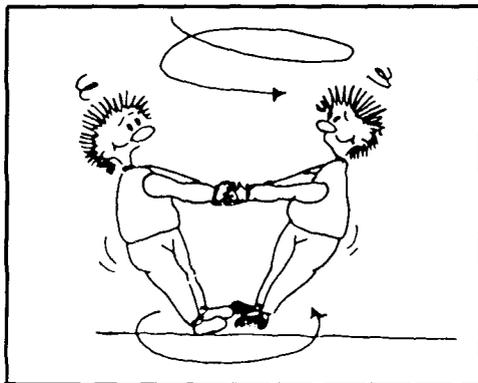


Es. n° 186 - Eseguire una o più capovolte avanti di seguito e rizzarsi

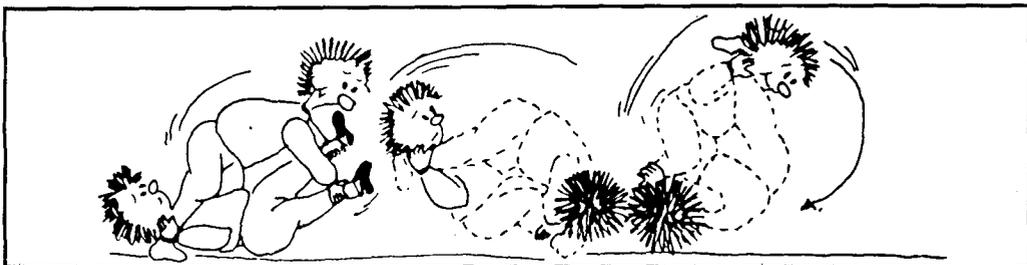
Es. n° 187 - Eseguire una o più capovolte indietro di seguito e rizzarsi



Es. n° 188 - Da supini, eseguire dei rotolamenti verso destra e verso sinistra

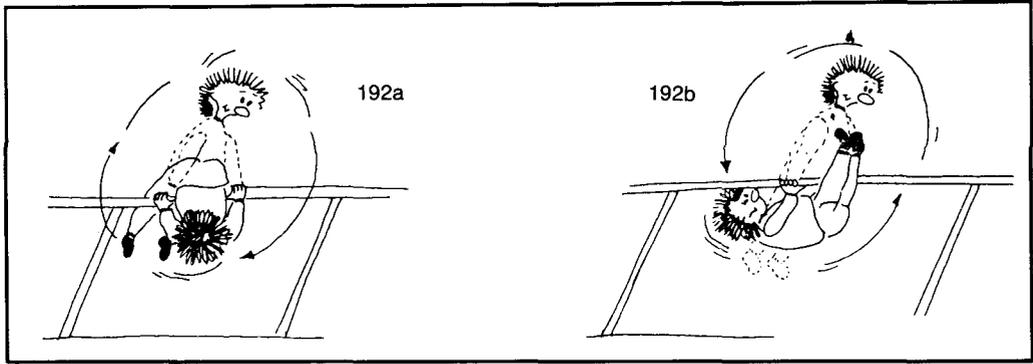
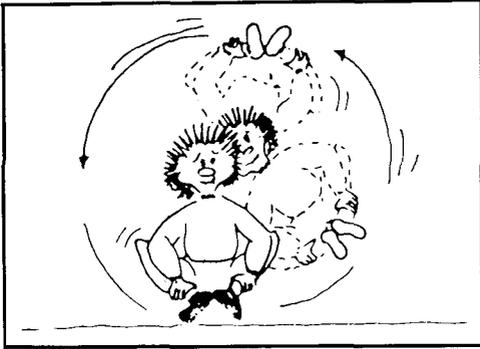


Es. n° 189 - In piedi, a coppie di fronte legati per mano, braccia tese, piedi vicini: girare velocemente in senso orario ed antiorario



Es. n° 190 - Serie di capovolte a coppie legati mani e caviglie

Es. n° 191 - Seduti, gambe divaricate flesse, piede contro piede impugnati: eseguire dei rotolamenti a sinistra e a destra descrivendo una circonferenza sul terreno



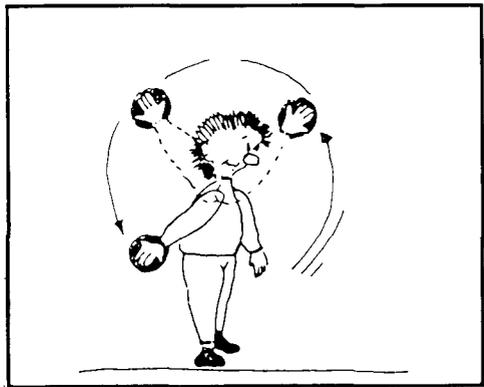
Es. n° 192a e 192b - Impugnare uno staggio delle parallele all'altezza dei fianchi ed eseguire dei giri completi per avanti e per dietro

#### 7.4.2 Esercizi di sensibilizzazione per il lancio del disco

Questi esercizi sono utili per sensibilizzare alla corretta uscita del disco, lanciato per ultimo dal dito indice che gli imprime un impulso rotatorio in senso orario

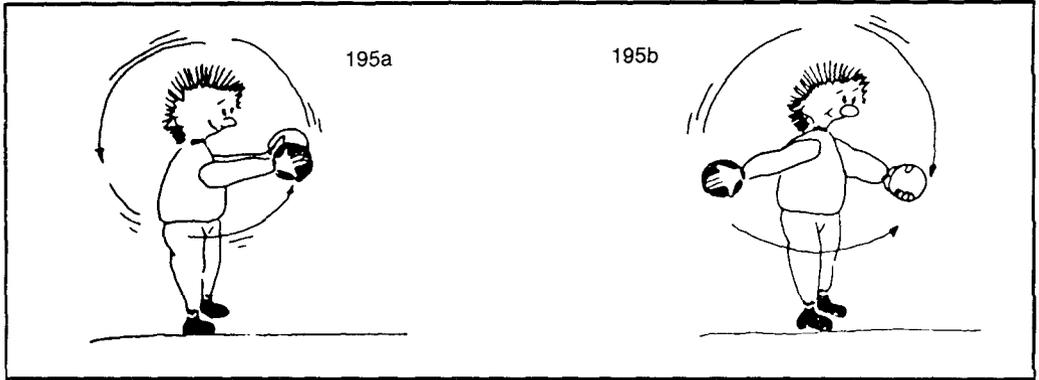


Es. n° 193 - Disco impugnato a mano destra: oscillare il braccio avanti e dietro senza lasciar cadere l'attrezzo

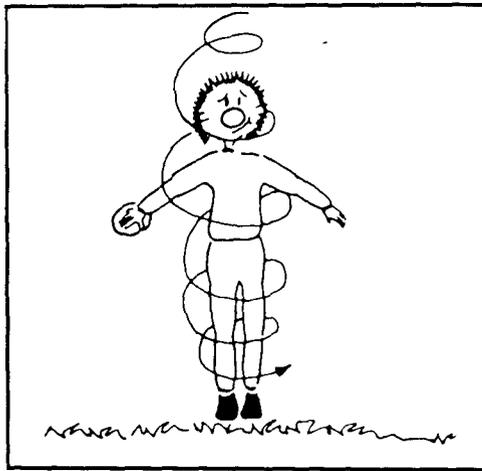


Es. n° 194 - Disco a mano destra: alternare oscillazioni e circonduzioni del braccio per avanti e per dietro

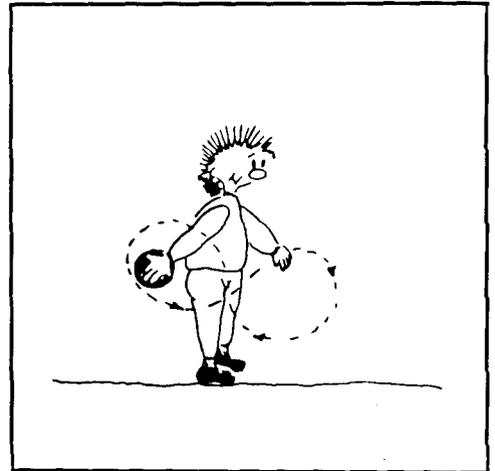
Lancio del disco



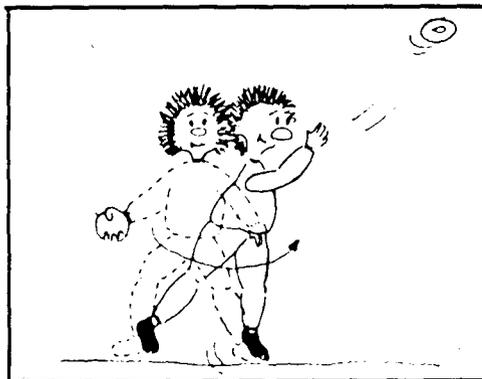
Es. n° 195a e 195b - In ogni mano un disco: descrivere circonduzioni in modo simultaneo e alternato



Es. n° 196 - Disco a mano destra: eseguire dei giri su se stessi verso sinistra senza lasciar cadere l'attrezzo



Es. n° 197 - Disco a mano destra: descrivere degli otto stretti ed ampi



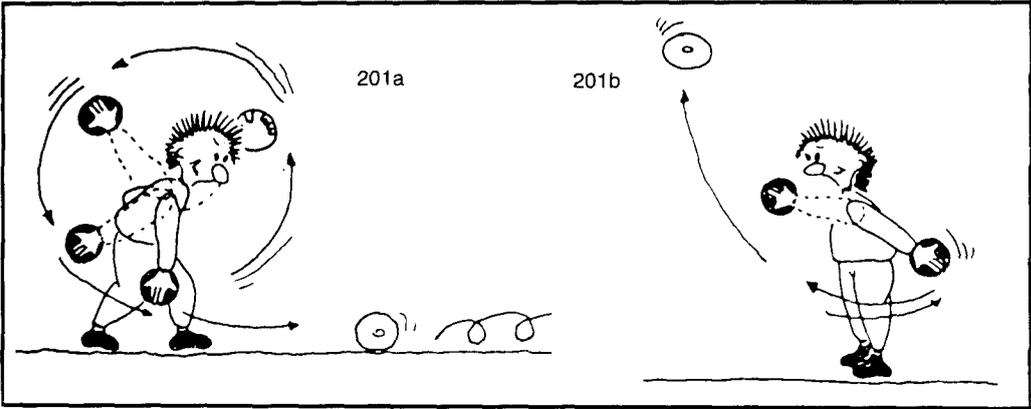
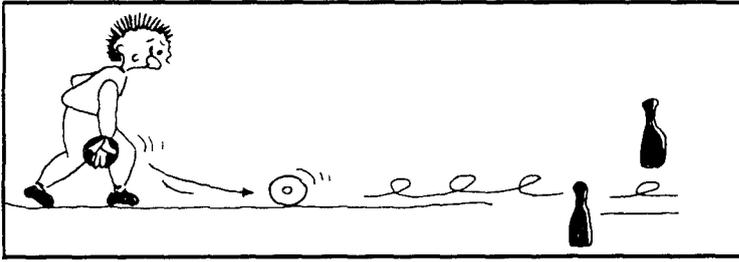
Es. n° 198 - Disco a mano destra: oscillazioni del braccio sul piano trasverso assecondando con la torsione del busto a destra e a sinistra



Es. n° 199 - Con piede sinistro avanti, far rotolare l'attrezzo sul terreno

Lancio del disco

Es. n° 200 - Come l'esercizio precedente, facendo rotolare il disco entro un passaggio obbligato (es. fra due ostacoli)



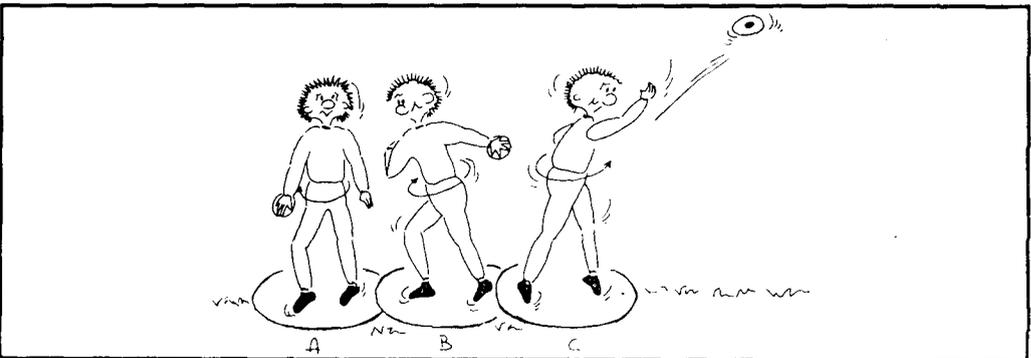
Es. n.º 201a e 201b - Eseguire dei movimenti combinati in successione: ad esempio, circonduzioni del braccio e rotolamenti del disco, oppure circonduzioni e lanci verso l'alto o verso l'avanti alto

7.4.3 Esercizi per il finale nel lancio del disco

Vanno eseguiti assumendo una posizione corretta di finale analoga a quella del peso per quanto riguarda gli arti inferiori.

Le braccia assumono di volta in volta delle posizioni adatte alle finalità degli esercizi presentati.

Gli attrezzi usati per l'apprendimento di questo momento tecnico possono essere una palla a sfratto, un testimone della staffetta, il disco vero e proprio



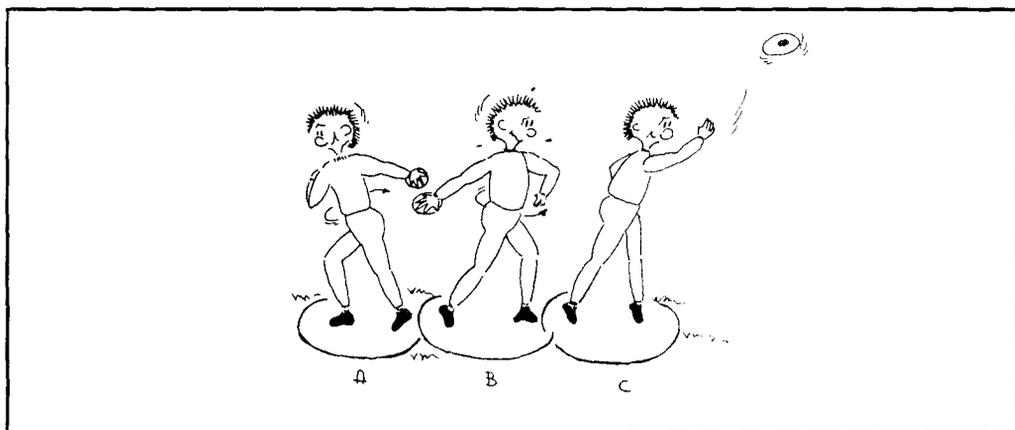
Es. n° 202 - Fianco alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, disco a mano destra capo eretto: torsione del busto a destra, successivamente in un tempo solo macinamento e spinta del piede destro e puntello del piede sinistro, e con un quarto di giro a sinistra lanciare terminando con i piedi al suolo ma in massima estensione

## Lancio del disco

impugnati a mano destra, alternati all'uso di una bacchetta posata sulle spalle per fissare la posizione delle braccia e far sentire le prime sensazioni di indipendenza tra la parte inferiore del corpo e quella superiore.

Fronte alla zona di lancio, gambe diva-

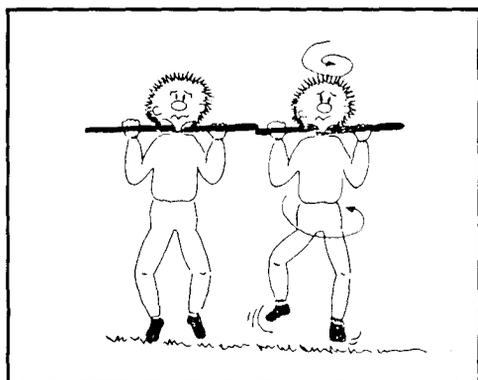
ricate, disco impugnato a mano destra: con torsione del busto a destra portare il peso del corpo sulla gamba destra che via via si sposta indietro fino a raggiungere la posizione di finale e la massima torsione del busto (per sensibilizzare alla corretta posizione di finale).



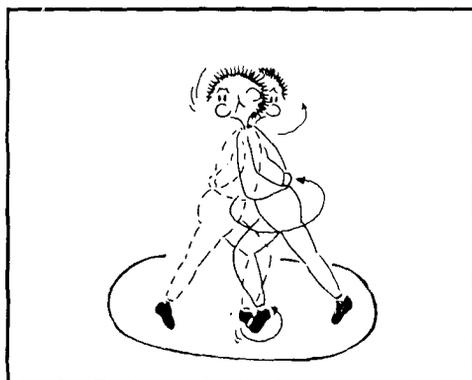
Es. n° 203 - Dorso alla zona di lancio, piedi in posizione di finale, gamba destra caricata, disco a mano destra, capo eretto: massima torsione del busto a destra, macinamento e spinta del piede destro e con mezzo giro a sinistra lanciare terminando con i piedi al suolo ma in massima estensione

### 7.4.4 Esercizi per la traslocazione nel lancio del disco

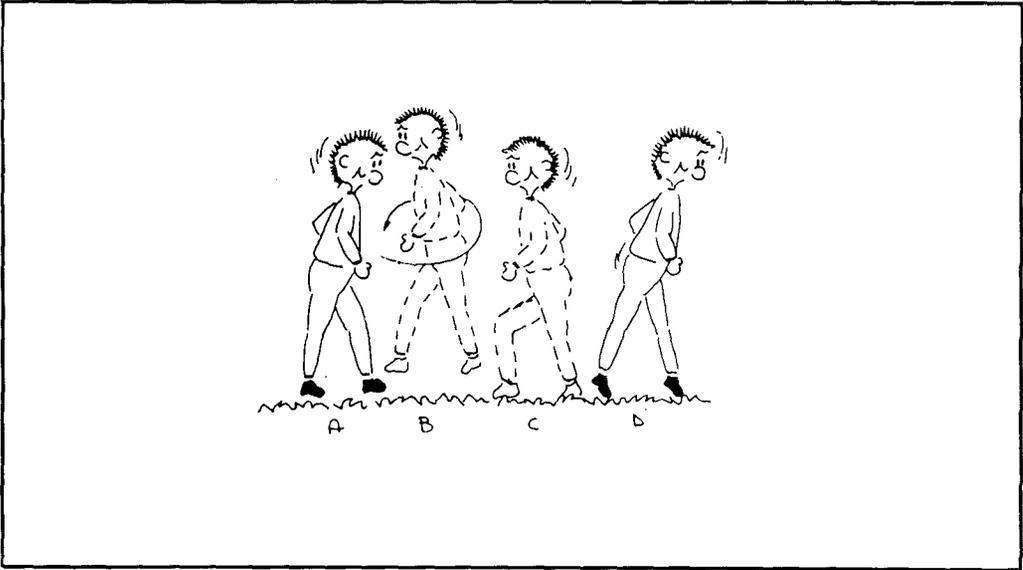
Da eseguire anche con una bacchetta sulle spalle



Es. n° 204 - Con perno sul piede sinistro eseguire mezzo giro o un giro a sinistra mantenendo la gamba destra sollevata e semiflessa fuori



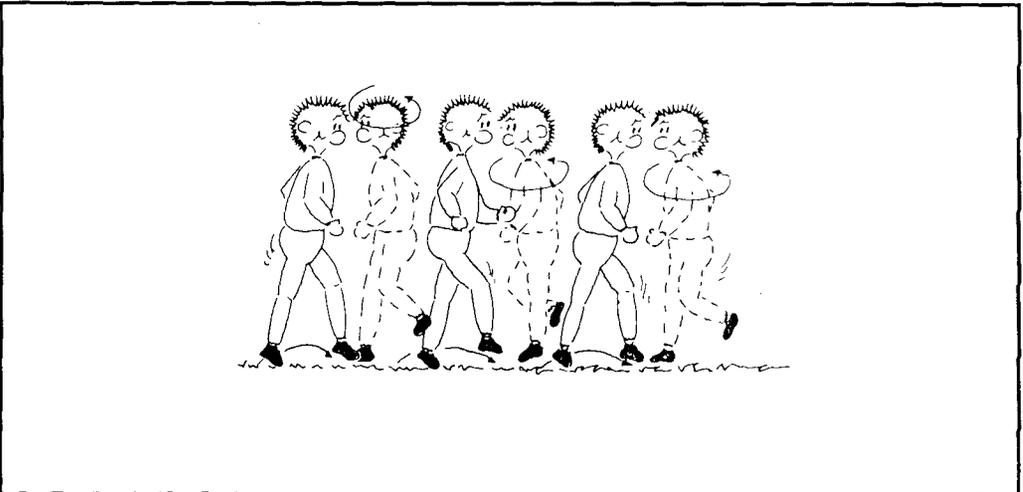
Es. n° 205 - Piegata destra in avanti, sinistra protesa dietro, peso del corpo sulla gamba destra: facendo perno sul piede destro eseguire mezzo giro verso sinistra per arrivare nella posizione di finale



Es. n° 206 - Fronte alla zona di lancio: con passo sinistro, passo destro, passo sinistro eseguire un giro su se stessi

Come l'esercizio precedente sostituendo ai passi tre piccoli balzi  
Alcuni di questi esercizi possono esse-

re legati all'esercizio per il finale, sia in modo imitativo sia con il lancio vero e proprio



Es. n° 207 - Fronte alla zona di lancio: in avanzamento eseguire due o più giri attorno a se stessi, facendo perno sul piede sinistro e accentuando la spinta nell'appoggio sinistro

### 7.5 Il lancio del martello

Valgono anche per il martello le considerazioni sull'equilibrio nelle rotazioni fatte per il lancio del disco.

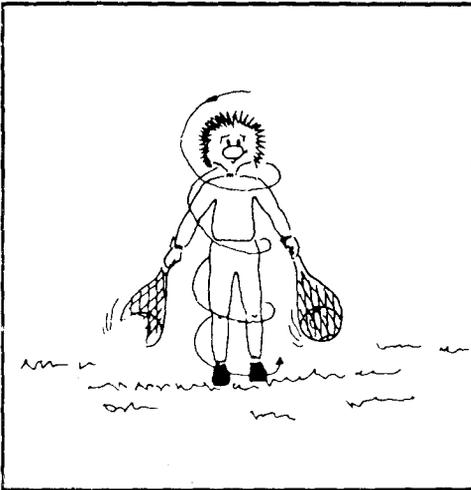
Nel lancio del martello esiste però una situazione di più elevata difficoltà, dovuta al maggior numero di giri e alla necessità di effettuarli con una certa velocità e in uno spazio abbastanza limitato.

È opportuno quindi inserire nell'avviamento anche esercizi complessi (ad esempio, correre e girare, girare saltando, ecc.), per migliorare le capacità di equilibrio dinamico in situazioni di maggiore difficoltà.

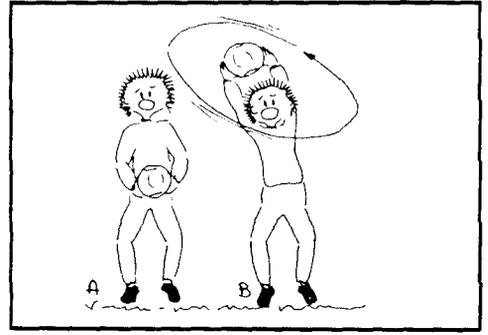
La didattica di questa specialità si differenzia inoltre dalle altre poiché i diversi momenti meccanici richiedono un'impostazione precisa e corretta fin dal primo movimento: i preliminari infatti, se appresi correttamente, preparano le successive azioni di giri in accelerazione e l'esatta traiettoria dell'attrezzo nel finale di lancio.

Per l'insegnamento si possono utilizzare palle mediche di 1 o 2 Kg. contenute in una rete, palle a sfratto, palle mediche impugnate a due mani.

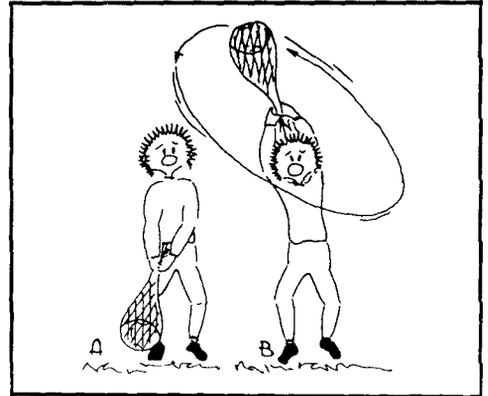
#### 7.5.1 Esercizi per il lancio del martello



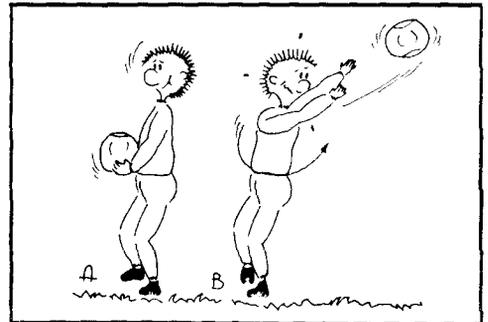
Es. n° 208 - Eseguire dei giri su se stessi sul posto o con spostamento, impugnando con ciascuna mano una rete contenente una palla medica



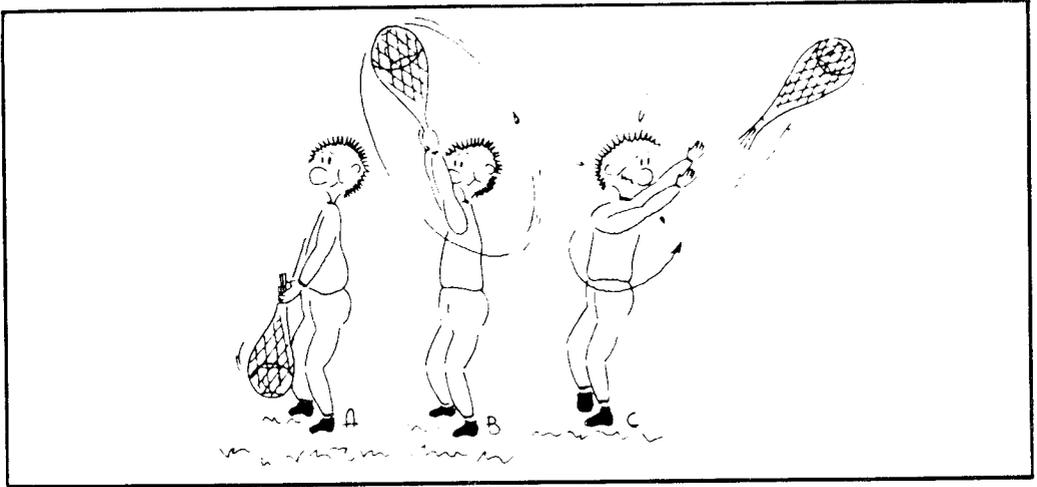
Es. n° 209 - Palla a due mani avanti-basso, gambe semipiegate, capo eretto: eseguire delle circonduzioni delle braccia verso il basso a sinistra e in alto a destra su un piano inclinato, localizzando il movimento sulle spalle



Es. n° 210 - Come l'esercizio precedente con la rete impugnata a due mani

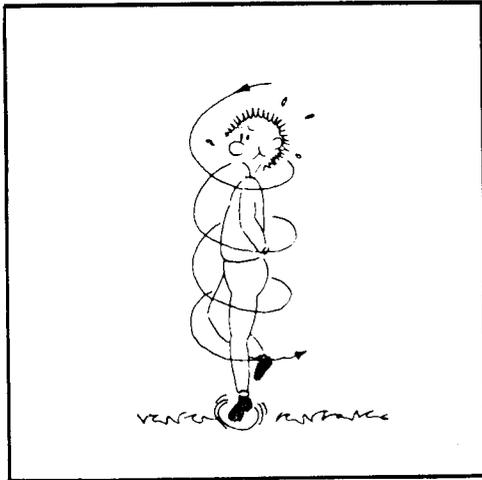


Es. n° 211 - Dorso alla zona del lancio, gambe semipiegate, capo eretto: in un tempo solo ruotare il piede destro verso l'interno ed estendere le gambe, contorsione del busto a sinistra e lancio, rimanendo in massima estensione con tutto il corpo

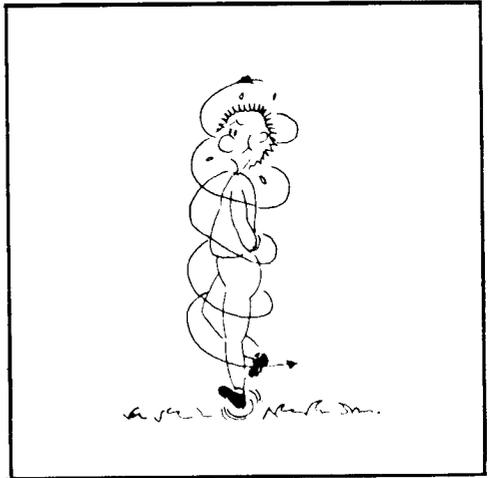


Es. n° 212 - Rete impugnata a due mani, dorso alla zona di lancio, gambe sempiegate: eseguire 2 preliminari, iniziando con un'oscillazione frammezzo, ed effettuare il lancio nell'esercizio precedente

### 7.5.2 Esercizi per la traslocazione nel lancio del martello



Es. n° 213 - Braccia a tergo, capo eretto, facendo perno sulla gamba sinistra eseguire dei giri sull'avampiede, la gamba destra resta sollevata

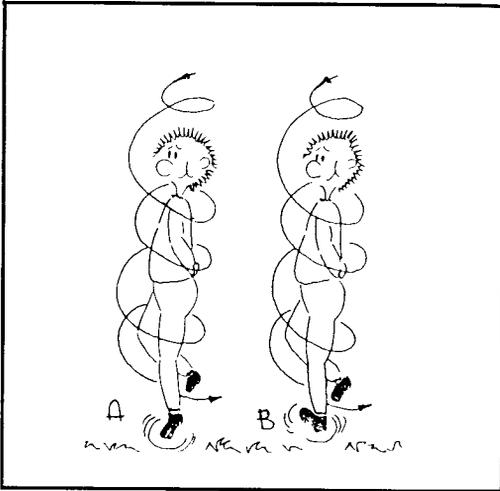


Es. n° 214 - Come l'esercizio precedente, ma eseguendo i giri sul tallone

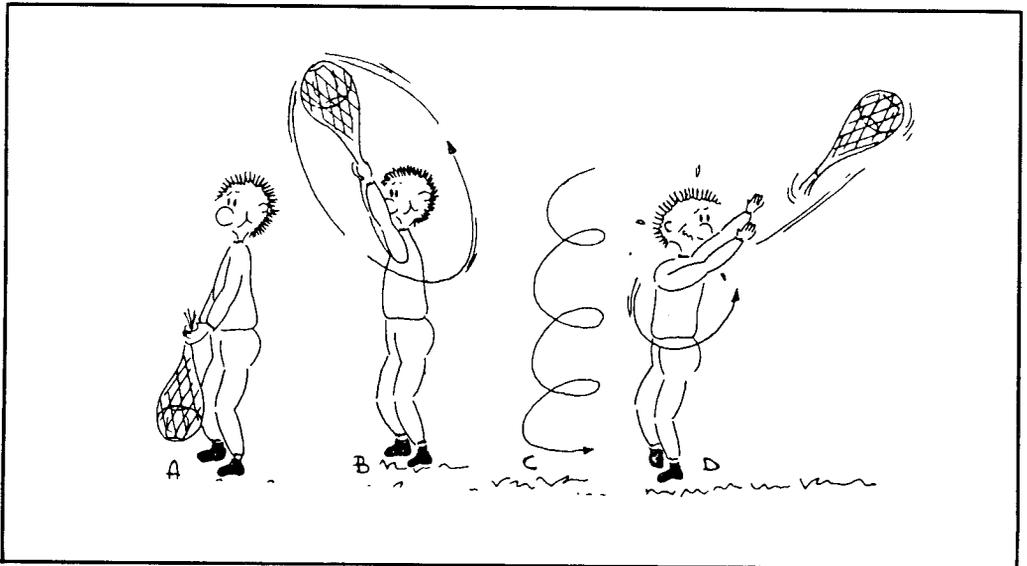
Ulteriore esercizio: dorso alla zona di lancio, rete impugnata a due mani, gambe sempiegate, capo eretto: ese-

guire due preliminari e un giro, due preliminari e un giro.

## Lancio del martello



Es. n° 215 - I due esercizi precedenti abbinati: eseguire un giro a sinistra con azione prima di tallone e poi di punta



Es. n° 216 - Eseguire in successione due preliminari, un giro e lancio

### 7.6 Un percorso per i lanci

Un esempio di percorso per i lanci è illustrato nel percorso n° 4.

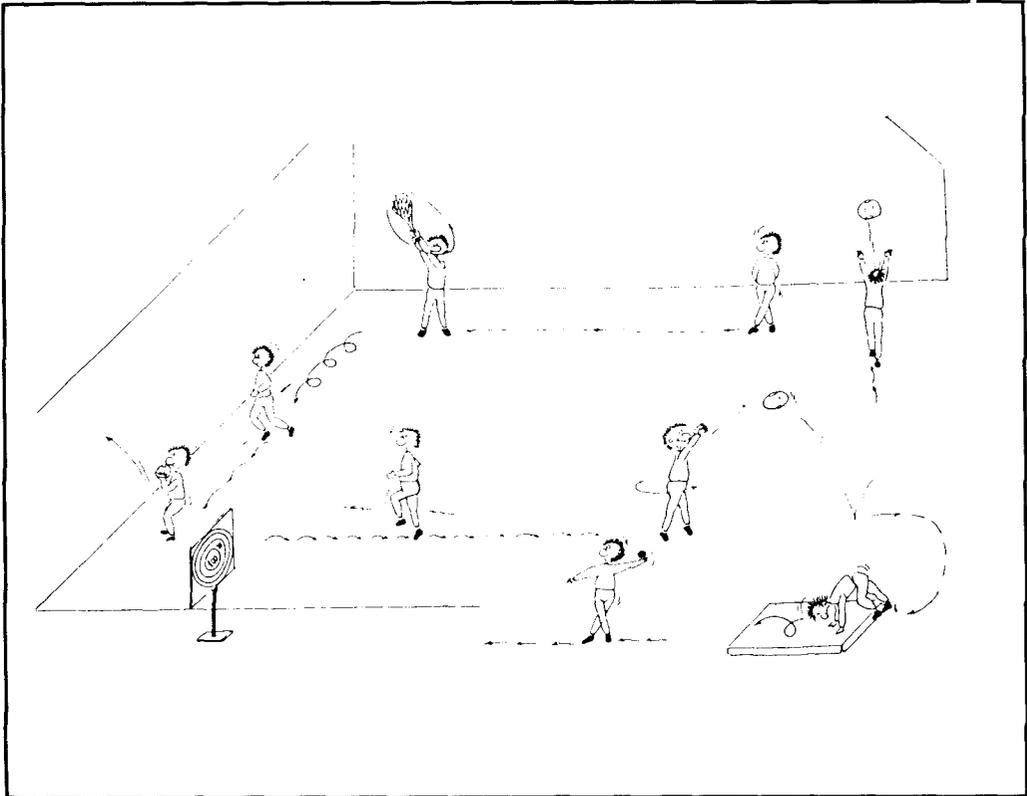
- con palla medica a due mani, braccia in alto, passo impulso sinistro, passo destro, passo sinistro e lancio contro il muro (3 volte)

- 10 m. di corsa incrociata laterale a gambe tese
- rete con palla medica impugnata a due mani: 5 preliminari a destra e 5 a sinistra (come martello)
- 2 o 3 giri in avanzamento e correre all'esercizio successivo

- con palla medica a due mani al petto, gambe semipiegate, lancio contro il muro (3 volte)
- 10 m. a piccoli balzi sulla gamba destra a ritroso
- raccogliere una palla medica da terra a due mani e dalla posizione di "fina-

le" del peso, con mezzo giro, lancio contro il muro

- 3 capovolte in avanti
- con palla da baseball a mano destra (come giavellotto), alcuni passi di corsa incrociata laterale e lancio verso un bersaglio.



Percorso n° 4

## **Bibliografia**

*Amicale Des Entraîneurs français d'Athlétisme*, annata 1982

Atleticastudi, *Attività giovanile: Manuale per l'allenatore* vol. 1 e 2, Fidal, Centro Studi, 1983

Harre D., *Teoria dell'allenamento*, S. Stampa Sportiva, Roma 1980.

Koltai J., *Didattica dell'atletica leggera*, S. Stampa Sportiva, Roma 1978

Manno R., *Capacità motorie e mezzi dell'allenamento. Riflessioni sui giochi sportivi*, in Scuola dello Sport n. 0, Roma 1982

Spagolla G. - Bortoli L., *Avviamento allo Sport*, S. Stampa Sportiva, Roma 1982.

Spagolla G. - Palmarin R., *Progressioni didattiche di atletica leggera*. Padova.

Tschiene P., *Aspetti metodologici dell'avviamento allo Sport*, Scuola dello Sport, Roma 1980.

### **Indirizzo degli Autori:**

*Prof.ssa Giancarla Spagolla*

*Via S. Antonio, 10*

*Noventa Padovana (PD)*