

Osservazioni sull'utilizzazione dell'attrezzo leggero, nelle specialità dei lanci

Roberto Piga, Riccardo Recchia

R. Piga

Tecnico Federale Settore Lanci F.I.D.A.L.

R. Recchia

Tecnico Settore Lanci F.I.D.A.L.

Alla luce delle odierne conoscenze e col supporto delle nostre esperienze è possibile affermare che la funzione dell'attrezzo non risiede nell'attrezzo medesimo bensì è in relazione con l'obiettivo che il tecnico si pone secondo lo stato psico-condizionale dell'atleta.

L'utilizzazione dell'attrezzo leggero non va intesa come finalizzata al solo miglioramento della Forma del movimento (e vedremo poi come si applica tale valenza) bensì, nell'ottica di un lancio nuovo e moderno, la sua finalità nei confronti delle accelerazioni, cioè della Funzione del movimento, risulta essere tendenzialmente prioritaria.

Quando si utilizza l'attrezzo leggero il percorso delle accelerazioni e quindi la fase di accelerazione finale dell'attrezzo stesso deve essere formalmente uguale a quello di un attrezzo di peso superiore ma, posti due punti A e B (punto di partenza e punto di rilascio) la velocità da un punto all'altro deve essere superiore. Dobbiamo quindi avere la certezza che la forma del movimento sia giusta per poter esprimere con un indice qualitativamente alto la funzione dinamico-esplosiva con l'attrezzo leggero.

Il lancio di per sé, come ogni altro gesto sportivo, è un fatto dichiaratamente neuro-muscolare: l'effettuazione più o meno veloce del gesto dipende anche da un fatto strettamente mentale e quin-

di dalla qualità di funzionamento del sistema nervoso centrale.

In tale ottica trattasi di stabilire che l'attrezzo leggero deve essere lanciato quando si verificano le seguenti condizioni:

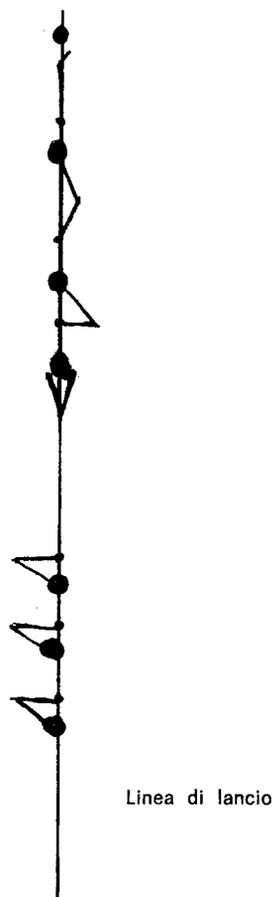
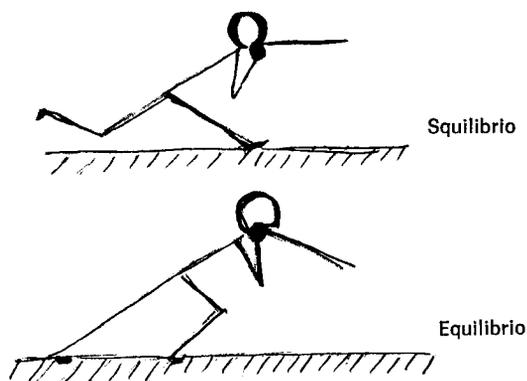
- 1) stabilizzazione ottimale della tecnica;
- 2) stato motivazionale alto;
- 3) condizione fisica evoluta;
- 4) freschezza (in assenza di un alto carico di lavoro).

l'attrezzo medesimo (come possibilità concreta di maneggiarlo);

c) per un fatto cinestesico (dipendenza tra situazioni di equilibrio e di squilibrio).

Da ciò risulta che si devono gestire (da parte del tecnico) le situazioni di equilibrio e di squilibrio in maniere profondamente diverse fra di loro:

a) in una situazione di squilibrio corporeo (appoggio su di una sola gamba - peso del corpo diversamente distribui-



Quando ci si pone come obiettivo il miglioramento della forma, la funzionalità dell'utilizzo dell'attrezzo leggero risiede nella sua spiccata valenza pedagogica che potremmo sinteticamente articolare in almeno tre punti:

- a) il movimento viene agevolato;
- b) vi è una maggiore padronanza del-

to sull'asse di lancio - attrezzo fuori linea di lancio) si deve privilegiare solo l'aspetto relativo coordinativo e cioè la successione esatta dei movimenti;

b) in una situazione di equilibrio (doppio appoggio - peso del corpo equamente distribuito sugli arti, ecc.), al contrario, si deve curare solamente l'aspetto

relativo alle accelerazioni (entrata delle anche - prestiramento del pettorale, ecc.).

Da questa breve analisi l'utilizzazione dell'attrezzo leggero risulta definita in misura rilevante dall'osservazione del carattere interagente che assumono nelle mani del tecnico le varie funzioni che abbiamo cercato qui di articolare sinteticamente: con tale attrezzo poiché l'indice di difficoltà del movimento risulta poco elevato, diviene maggiore la coordinazione; parallelamente, se l'attrezzo

leggero veicola un movimento più agevole, proprio quest'ultimo è condizione indispensabile per ottenere un'esaltazione delle varie fasi di accelerazione.

Risulta implicito che il « leggero » non va utilizzato in variazione con altri attrezzi perché, considerando il fenomeno secondo cui ogni tipo di stimoli (leggi attrezzi di peso diverso) veicola sensazioni e quindi forme esecutive discriminate in relazione alla coordinazione ciò rischierebbe di provocare confusione nel *ritmo* del movimento.

Indirizzo degli Autori:

*Prof. Roberto Piga
Via Mordini, 23
50136 Firenze*

