

# Annotazioni per migliorare le capacità d'insegnamento e di apprendimento nel lancio del martello

Raffaello Palmarin

**R. Palmarin**  
*Allenatore Nazionale del Settore Lanci della FIDAL.*

L'apprendimento della tecnica di lancio occupa un posto importantissimo nell'evoluzione di un atleta durante la sua carriera.

Inoltre, le fantastiche distanze raggiunte ormai da diversi atleti in questi ultimi anni, hanno messo in evidenza che lo "sfruttamento" delle qualità fisiche: struttura, forza, capacità elastiche, ecc. è condizionato dal fatto di essere in possesso di una buona tecnica di lancio.

E' importante, quindi, che l'avviamento alla specialità avvenga mettendo l'accento sui canoni fondamentali del complesso motorio "uomo-attrezzo".

Ora, la vita di relazione dell'uomo, si sviluppa generalmente in senso rettilineo (camminare, saltare, correre), per cui appare evidente la necessità di indirizzare l'avviamento per l'insegnamento del lancio del martello nel senso dello sviluppo delle capacità coordinative in senso rotatorio.

In queste annotazioni, vorrei semplicemente mettere in evidenza quelli che sono i passi metodici necessari per creare le basi di un corretto apprendimento dei principi fondamentali della tecnica di lancio, pur ricordando il tempo (anni) necessario.

- a) Il processo iniziale di apprendimento sarà molto accelerato solo se si inizia con il lavoro basilare delle gambe, imparando la meccanica dei piedi.
- b) Durante lo svolgimento di tutta l'azione di lancio, le anche sono sempre avanti ed è chiara quindi la necessità di mantenere lo sguardo alto e il capo retratto.
- c) Il perno della rotazione è costituito sempre dalla parte sinistra del corpo e principalmente dalla gamba sinistra.

- d) Le braccia e il tronco sono rilassate e naturalmente il più possibile allungate in modo di sviluppare la velocità angolare.
- e) Tutti i movimenti sono eseguiti in armonia col principio di assecondare l'attrezzo a ruotare lungo l'orbita maggiore e di avviarlo, nelle fasi di accelerazione, attraverso l'uso degli arti inferiori e principalmente della gamba destra che anticipa sempre l'attrezzo.

Nel lancio del martello, a differenza, delle altre specialità (peso-disco-giavellotto) è impossibile far svolgere subito l'azione globale; è quindi necessario seguire il metodo analitico: preliminari-giri-finale di lancio.

Gli esercizi tecnici fondamentali sono costituiti dalle imitazioni dei giri che vengono scomposti in tre parti, per acquisire così la padronanza nell'uso della meccanica degli arti inferiori. L'attrezzo ausiliario fondamentale è il pallone medicinale relativamente pesante.

**PRELIMINARI:** servono per la messa in movimento circolare del sistema e vanno eseguiti con predominanza nell'uso del tronco, accelerando il martello durante il suo movimento verso il basso. In generale si fanno due preliminari di cui il secondo si sviluppa con un ritmo diverso (accelerato), mentre l'atleta va incontro al martello con le spalle per poterlo così meglio guidare nell'entrata del primo giro.

**GIRI:** il primo giro comincia quando l'asse delle spalle è parallelo all'asse del bacino e il martello si trova all'altezza del piede destro; le braccia rilassate ed allungate formano con il busto un triangolo che non si deve mai "rompere". A questo punto l'atleta gira i piedi di 90°, la sinistra sul tallone, la destra sulla pianta e solo dopo questa fase alza la gamba destra dal terreno, continuando la rotazione sull'avampiede sinistro. La sensazione che bisogna ricercare sarà quella che l'atleta senta una trazione verso l'esterno.

Nel completare il giro, la gamba destra prende contatto con il suolo velocemente con l'avampiede e appena in anticipo rispetto alla testa del martello. Questa è una condizione necessaria per poter entrare nei successivi giri in maniera attiva con le gambe.

Bisogna far capire subito ai giovani che il martello ruota su un arco lungo, mentre i piedi si muovono su un arco corto. Comunque, non è necessario aver fretta per imparare il corretto uso della gamba destra, quanto invece è importante porre la massima attenzione sulla fase di appoggio singolo (avampiede sinistro) al fine di utilizzare completamente la forza d'inerzia del martello.

**FINALE DI LANCIO:** E' la parte fondamentale di tutto il lancio, in quanto si devono realizzare le premesse create durante i giri.

Il peso del corpo è ben fermo sulla gamba sinistra, la destra è sulla punta e guida il martello in un arco dall'alto verso il basso. Solo quando il martello avrà raggiunto il punto più basso della sua orbita (guidato dalla rotazione dell'avampiede destro), le gambe si raddrizzeranno, mentre le braccia completano la tirata dei muscoli dorsali con un movimento di frustata. L'errore più frequente nei principianti è il raddrizzamento prematuro delle gambe ed è necessario porre molta attenzione fin dall'inizio alla sua correzione immediata.

Saranno necessari molti esercizi di lancio con il pallone medicinale. Lanci dal tronco e anche lanciare con un solo giro in quasi tutte le sedute di allenamento.

In conclusione vorrei mettere in risalto l'importanza di sviluppare subito con i principianti la struttura ritmica del lancio, struttura che è possibile solo se la tecnica è abbastanza corretta. L'idea base deve essere che la velocità abbia una giustificazione, se la sua distribuzione avviene nel senso di una accelerazione costante durante tutta l'azione. Qui appare ancor più evidente la necessità di un buon lavoro con le gambe, in quanto esse sono il motore che permette lo sviluppo ritmico sopra esposto.

L'uso quindi di martelli più leggeri diviene il mezzo specifico per svolgere questi compiti, soprattutto poi per il fatto che siamo alle prese con dei principianti che devono vedersi semplificato il compito e nello stesso tempo sviluppare quella velocità specifica le cui modificazioni sono legate all'età giovanile. Questa velocità specifica così fondamentale per una proiezione futura verso il podio.