



C. O. N. I.

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

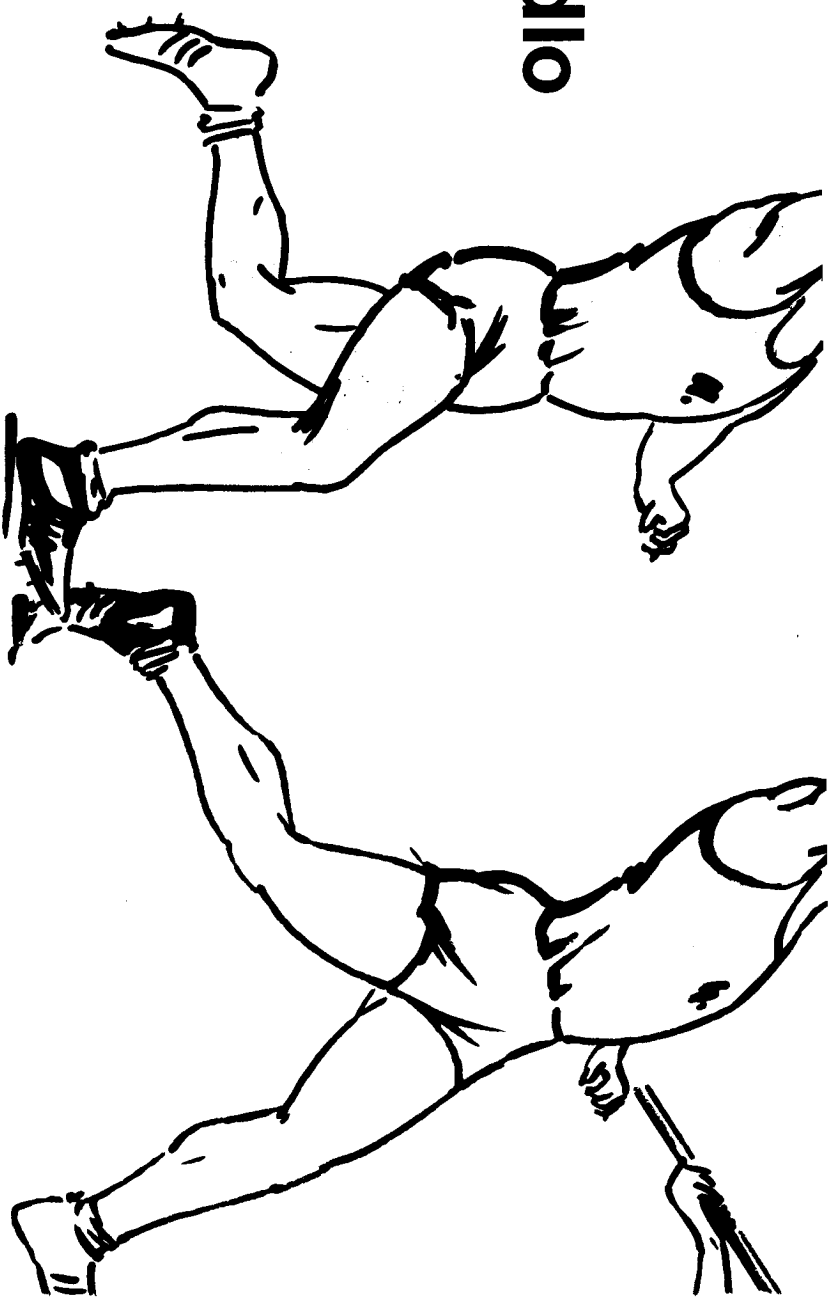
**COMMISSIONE
TECNICA
NAZIONALE**

Renato Carnevali

Il lancio del giavellotto

TRADUZIONI E RELAZIONI A CURA DEL CENTRO STUDI

un lancio di Janusz Sidlo (POLONIA)



1

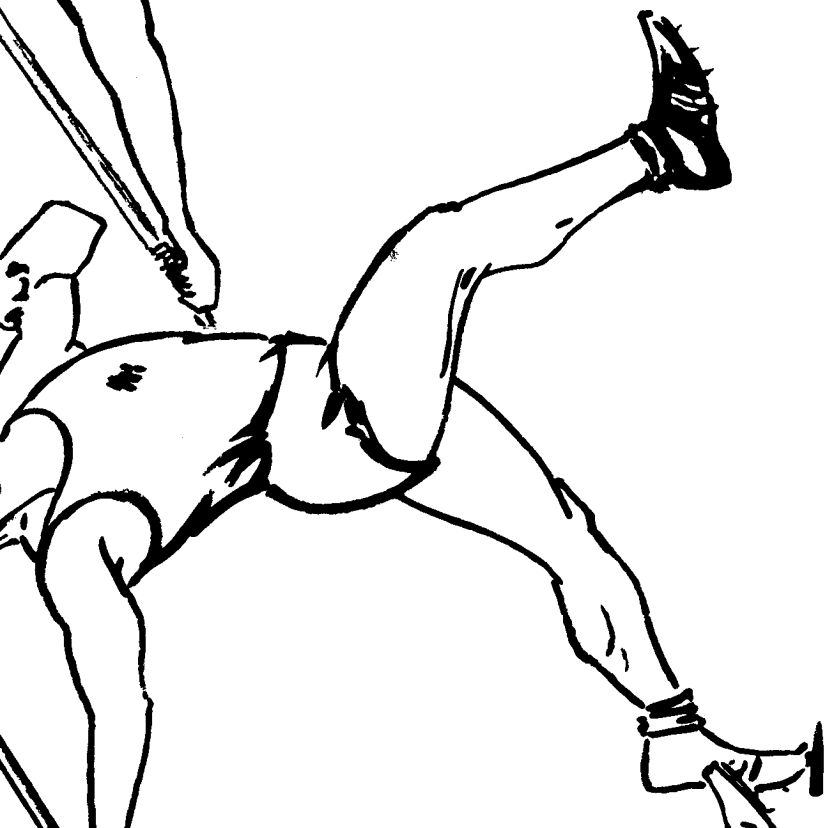
2

La sequenza che vi mostriamo riproduce fedelmente un lancio del giavellottista polacco Janusz Sidlo (statura m. 1,82 - peso kg. 85), uno dei più grandi e regolari interpreti di questa specialità negli ultimi quindici anni. L'azione di Sidlo si contraddistingue per la semplicità esecutiva, costituendo una valida dimostrazione della tecnica del lancio del giavellotto.

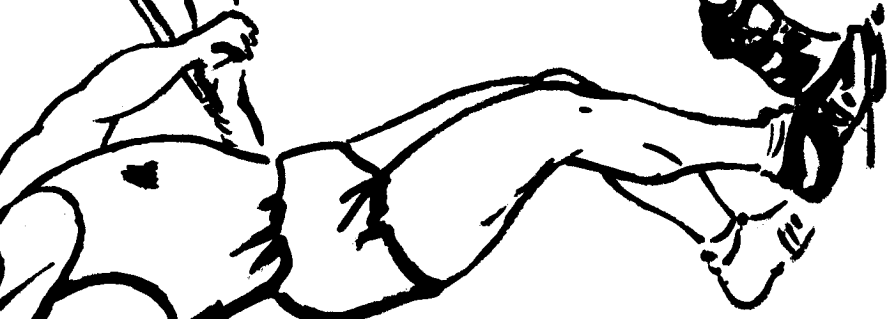
DESCRIZIONE DELLA SEQUENZA TECNICA

Nella fig. 1 l'atleta completa con il piede destro la prima parte della rincorsa e si accinge

Fig. 2: vediamo l'atleta all'altezza del secondo della rincorsa); il busto che richiama tutta la forza a portare ugualmente. **E' IL PRIMO DEI CINQUE** Sull'avanzamento del piede il giavellottista



3



4



5

6

ta entrare nella « zona di lancio ». Il piede sinistro arriva al suolo
do segno di controllo (il primo sarà stato posto all'inizio
sto accentua la sua inclinazione all'indietro attraverso un movimento
muscolatura dorsale ed il braccio destro, tramite la spalla, comincia
» indietro il giavelotto con azione fluida e progressiva.

QUE « PASSI SPECIALI ».

l'arto inferiore destro (fig. 3), il busto ruota verso destra
viene decisamente arretrato. Nella fig. 4 il piede destro raggiunge

Si noti che, fino a questo momento, l'asse dell'asse dell'asse
in direzione di lancio. In seguito le anche ed
verso destra. Non incoraggiare questa tendenza
IL TERZO « PASSO SPECIALE », generalmente è
nella fig. 5; il piede sinistro avanza radente e
la rotazione verso destra, mentre il braccio de
Sull'appoggio del piede sinistro si sviluppa, p
il cosiddetto « passo d'impulso ».



7

8

9

10

anche ed i piedi si mantengono orientati i piedi tenderanno a ruotare leggermente za!
Il più lungo di tutta la rincorsa, è illustrato fortemente anticipato, il busto mantiene stro si è completamente raddrizzato al gomito. ar effetto di una spinta breve e concentrata,

Nella fig. 8 l'atleta si avvia a raggiungere la posizione di lancio: il busto e flesso all'indietro, in una ulteriore ricerca di caricamento. Il deciso destro (QUARTO PASSO SPECIALE) contribuisce a mantenere arretrato del corpo, favorendo la realizzazione di due importanti elementi tecnici 1°) aumentata possibilità di accelerare l'attrezzo, sfruttando una « corsa 2°) acquisizione di una migliore posizione « ad arco ».
La rincorsa si completa nelle figg. 9 - 10 con l'arrivo a terra del piede « PASSO SPECIALE). La posizione dell'arco teso, caratteristica di ques



11

sto è in torsione
anticipo del piede
la parte superiore
si:
a » più lunga;

12

13

dell'arco) avanzano, mentre la mano lanciante risulta ancora ben arretrata; ciò accresce la tensione dell'arco.

Nella fig. 13 si conclude il lancio: spalla, braccio, avambraccio e mano lancianti, si succedono per dar luogo alla frustata finale, la mano destra passa alta, a circa 30 cm. dal capo, ed indirizza l'impulso sull'asse del giavelotto, senza tirare dannosamente in basso.

L'arto inferiore sinistro si estende (il piede non è stato in questo caso sollecitato nella reazione), mentre spalla e braccio corrispondenti, in forte tensione, rappresentano un solido

ad iniziare l'azione dei cinque « passi speciali »: il busto tende già a raddrizzarsi!

il terreno: si realiz

tecnica di lancio

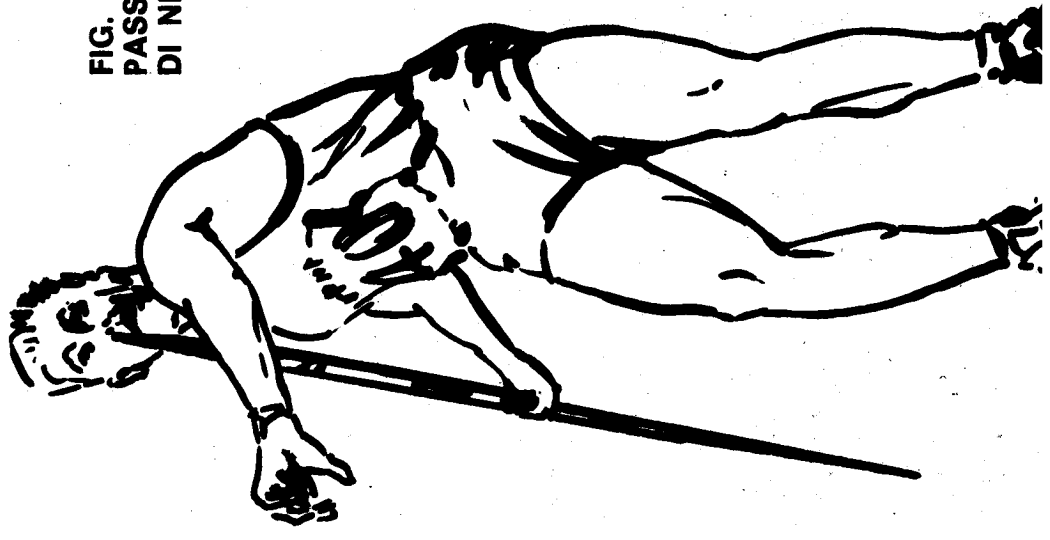
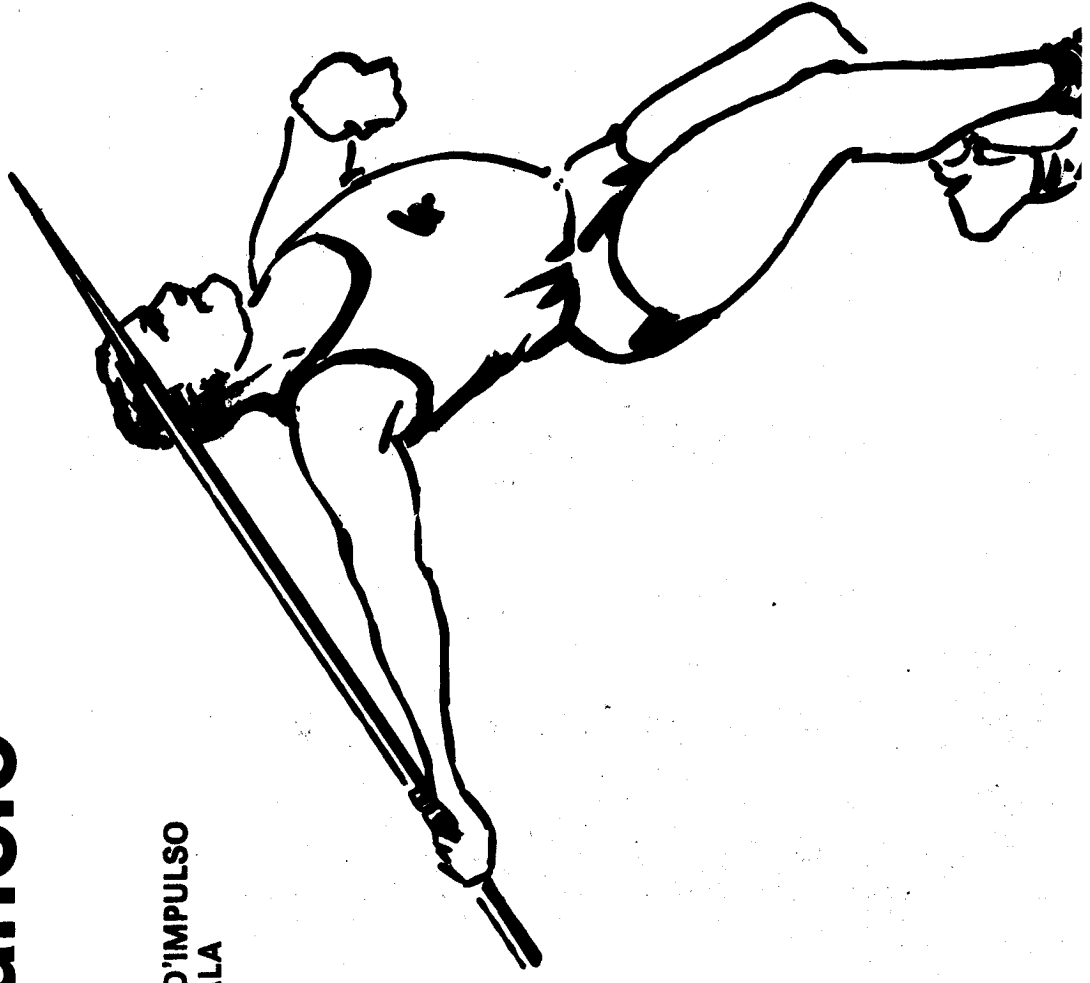
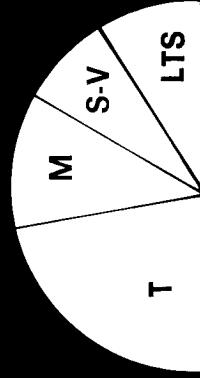
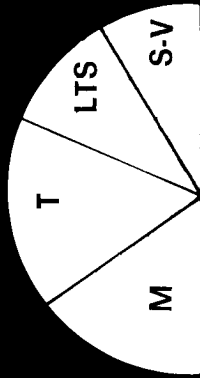
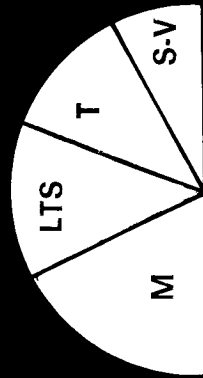


FIG. 1
PASSO D'IMPULSO
DI NEVALA





te velocizzata.

è rappresentata nella fig. 12: le anche ed il torace (nel quale si localizza

esercizi di muscolazione

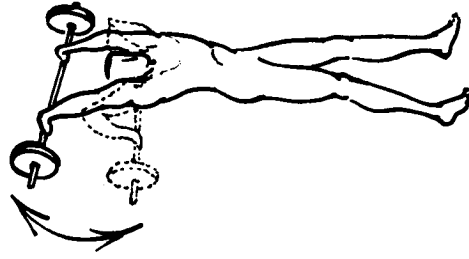


fig. 1

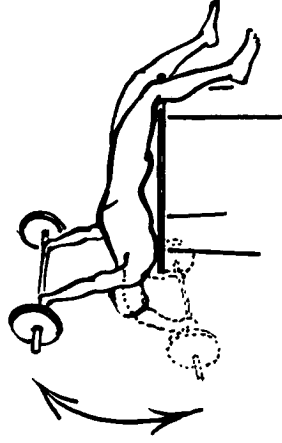


fig. 2

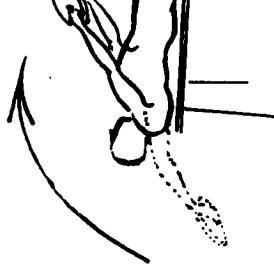


fig. 3



Sono illus
ni di car

esercizi col pallone

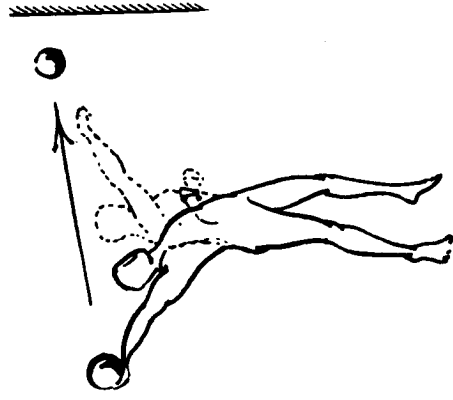


fig. 1

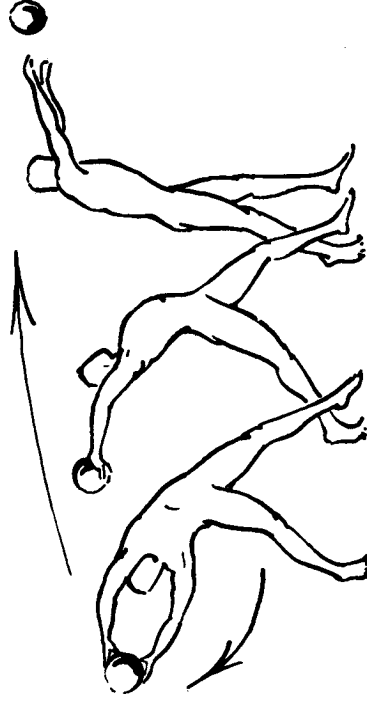
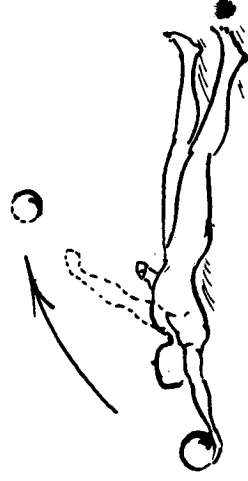


fig. 2



tipi d'impugnatura

Illustriamo tre differenti tipi di impugnatura; il primo ed il secondo sono i più diffusi e quelli che noi consigliamo. La preferenza dell'uno o dell'altro è solo una questione individuale. Ad es., Sidlo impugna come nella fig. 1; Kulcsar, come nella fig 2. Il terzo tipo, cosiddetto a « forcella » si può invece considerare un modo superato d'impugnare il giavellotto, anche se lo adotta un grande specialista attuale come lo statunitense Mike Murro (fig. 3).

fig. 1 - Impugnatura di SIDLO



fig. 2 - Impugnatura di KULCSAR

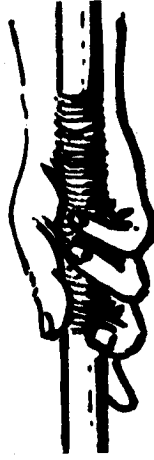
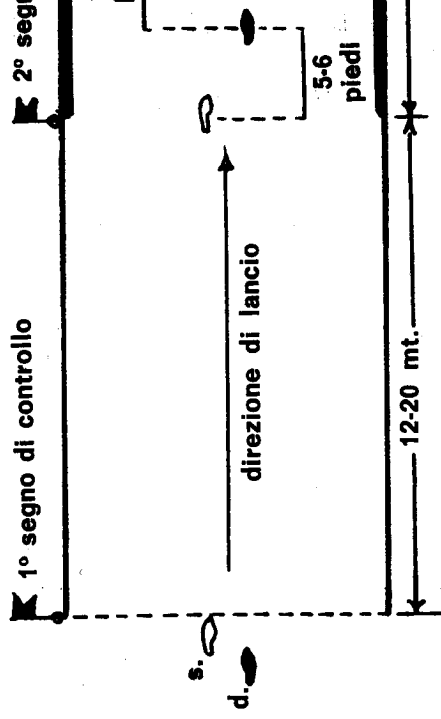


fig. 3 - Impugnatura di MURRO



rincorsa del lancio del giavellotto



LUNGHEZZA TOTALE: 21-32 mt.

VELOCITA' 6-8 mt/sec.

del giavellotto
essi andranno
ciascuno
di 3-6 serie
serie si compo-
5-6 ripetizioni
eseguite
in forma continua
Recupero
fra le serie
Per quanto
gli esercizi
con la scuola
eseguire i
ripetizioni
più veloci
nel rispetto
buona condotta
generale
ad una corretta
esecuzione



fig. 4

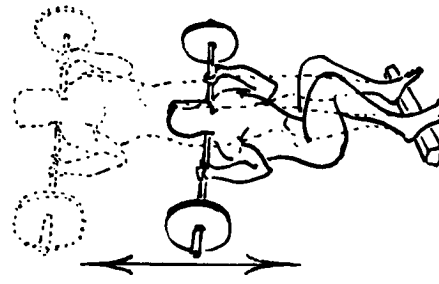


fig. 5

fig. 4 bis

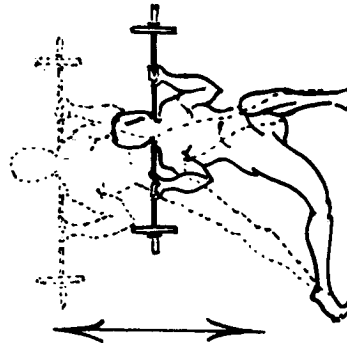


fig. 6

FIG. 1, « tricipiti da dietro la nuca »

FIG. 2, « tricipiti da dietro la nuca, in panchina »

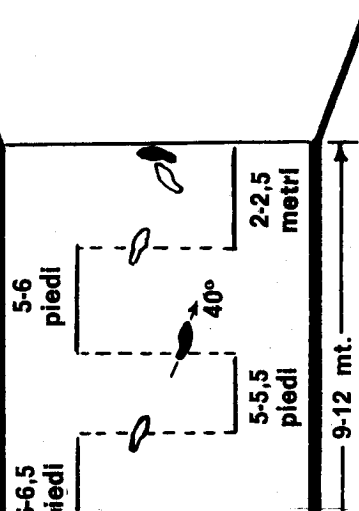
FIG. 3, supini in panchina, con piastra del bilanciante da kg. 5 o 10, esercizio in del finale, a braccio teso (sforzo concentrato sulla spalla)

FIG. 4, e fig. 4 bis, colpi di scure da sopra un terrapieno, con piedi paralleli

FIG. 5, accosciata profonda con bilanciante alla nuca

FIG. 6, affondi frontali, con gambe che imitano la posizione finale di « piazzato »

o di controllo



ZONA DI LANCIO

lottista:
anno eseguiti
per un totale
e e ogni
omporrà di
ioni,
linamica.

e 3'5'.
o riguarda
zi
ire,
serie di 15-20
, al ritmo
possibile,
to di una
ordinazione
che conduce
ntrollata
e del gesto.

Gli esercizi con il pallone medicinale saranno eseguiti in serie di 10, con pallone da kg. 4 per gli esercizi a due mani, e pallone da kg. 1-2 per gli esercizi ad una mano.

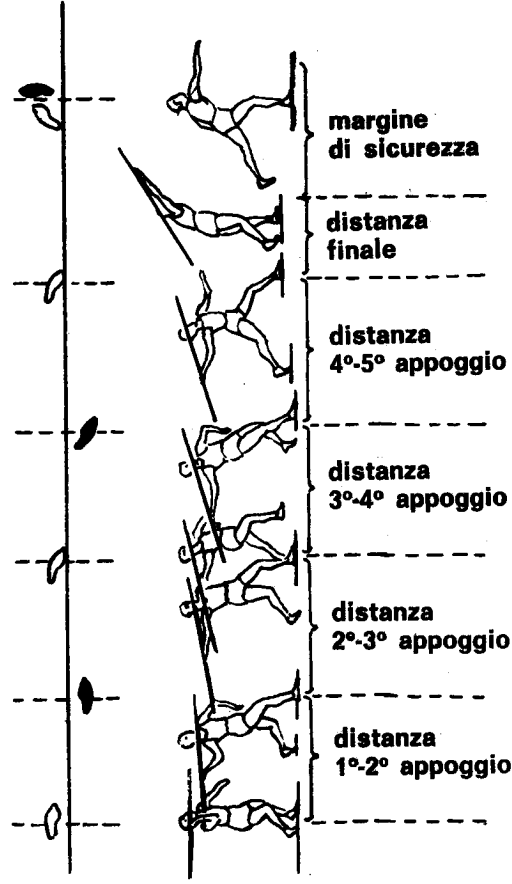
FIG. 1, pallone da kg. 1-2, piedi paralleli, lanciare a braccio teso contro il muro; ripetere 10 volte a destra e 10 volte a sinistra.

FIG. 2, imitare il finale e lanciare il pallone da kg. 4 da sopra la testa, a 2 mani; rip. 10 volte a destra e 10 a sinistra. FIG. 3, in ginocchio, lanciare il pallone da kg. 4 da sopra la testa, partendo da una posizione molto arcuata. Serie di 10 lanci.

FIG. 4, supini, lanciare il pallone da kg. 1-2, a braccio teso (sforzo concentrato sulla spalla), 10 volte con il braccio destro e 10 con il sinistro.

rapporto tra i passi

APOGGI FINALI NEL LANCIO DEL GIAVELLOTTO



PASSO D'IMPULSO DI NEVALA (Finlandia) fig. 1

Il passo d'impulso di Nevala dà l'impressione di un grande dinamismo: si noti come il piede destro non abbia ancora toccato il terreno mentre il sinistro lo ha già raggiunto e superato in volo; ciò significa che il piede sinistro (3° passo speciale) ha spinto molto velocemente, rendendo più rapida l'entrata finale, favorita da appoggi più anticipati. Inoltre occorre rilevare come in questa fase Nevala si carichi con il busto in maniera eccezionalmente accentuata.

PASSO D'IMPULSO DI SIDLO (Polonia) fig. 2

Sidlo è ritratto nella medesima fase, ma il dinamismo è diverso; il piede sinistro è in leggero ritardo rispetto a quello di Nevala; l'azione è più diluita come dinamica di esecuzione. L'appoggio finale (5° appoggio) risulterà meno bruciante nel suo arrivo al suolo, rispetto a quello del campione finlandese.

asse di lancio ideale

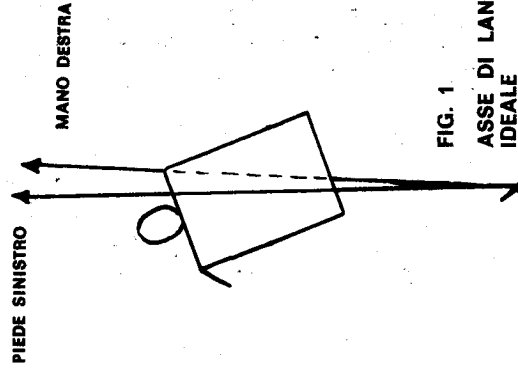


FIG. 1
ASSE DI LANCIO
IDEALE

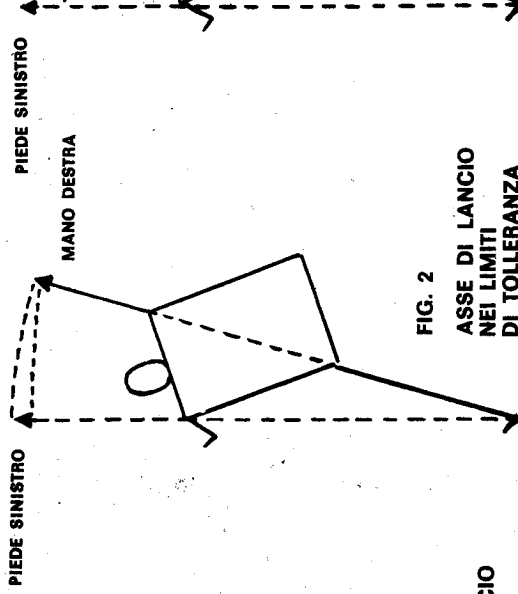


FIG. 2
ASSE DI LANCIO
NEI LIMITI
DI TOLLERANZA

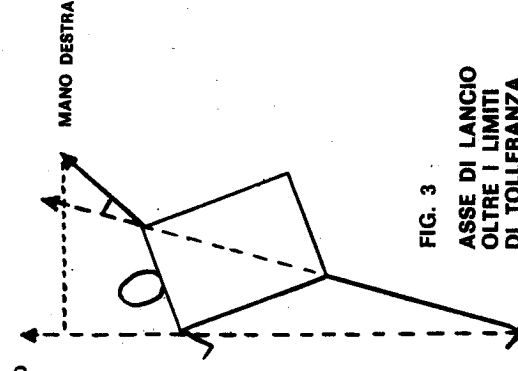


FIG. 3
ASSE DI LANCIO
OLTRE I LIMITI
DI TOLLERANZA