

**Corso di aggiornamento per
insegnanti di Ed. fisica
Il getto del peso
ed
Il lancio del disco**

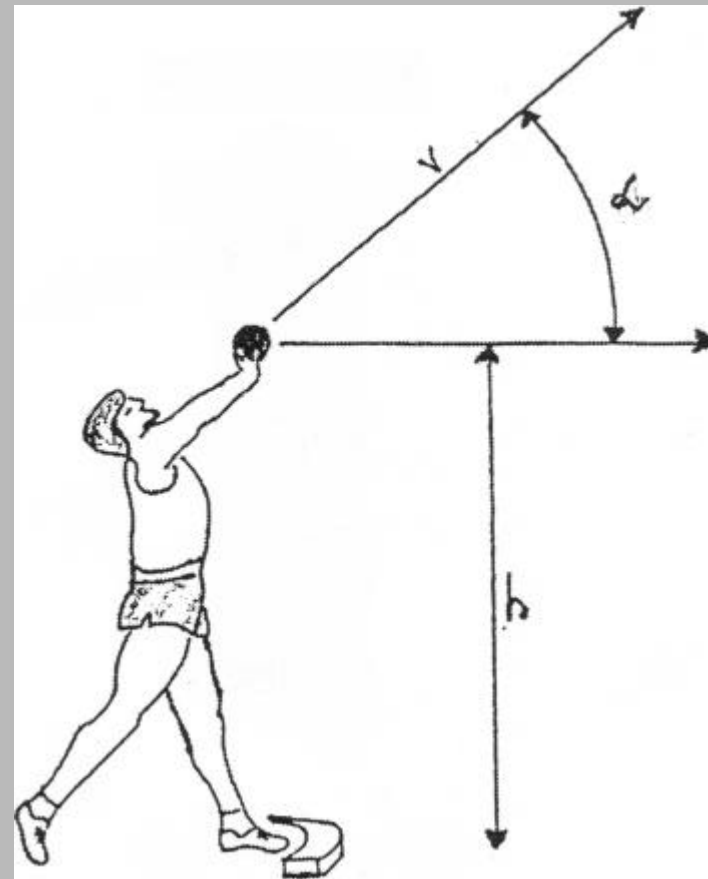
**prof. Adriano Sappa
Allenatore specialista F.I.D.AL. Sett. Lanci
Udine, 10.09.2009**

Fasi tecniche e biomeccaniche comuni a tutti i lanci:

- Fase di Avvio-Partenza o preliminari;
- Fase di Traslocazione-Accelerazione del sistema
- Fase finale- doppio appoggio-rilascio attrezzo;
- Fase di recupero per evitare il nullo di pedana.

Fattori che condizionano la lunghezza del lancio

1. Velocità di uscita dell'attrezzo;
2. Angolo di uscita;
3. Altezza di rilascio.



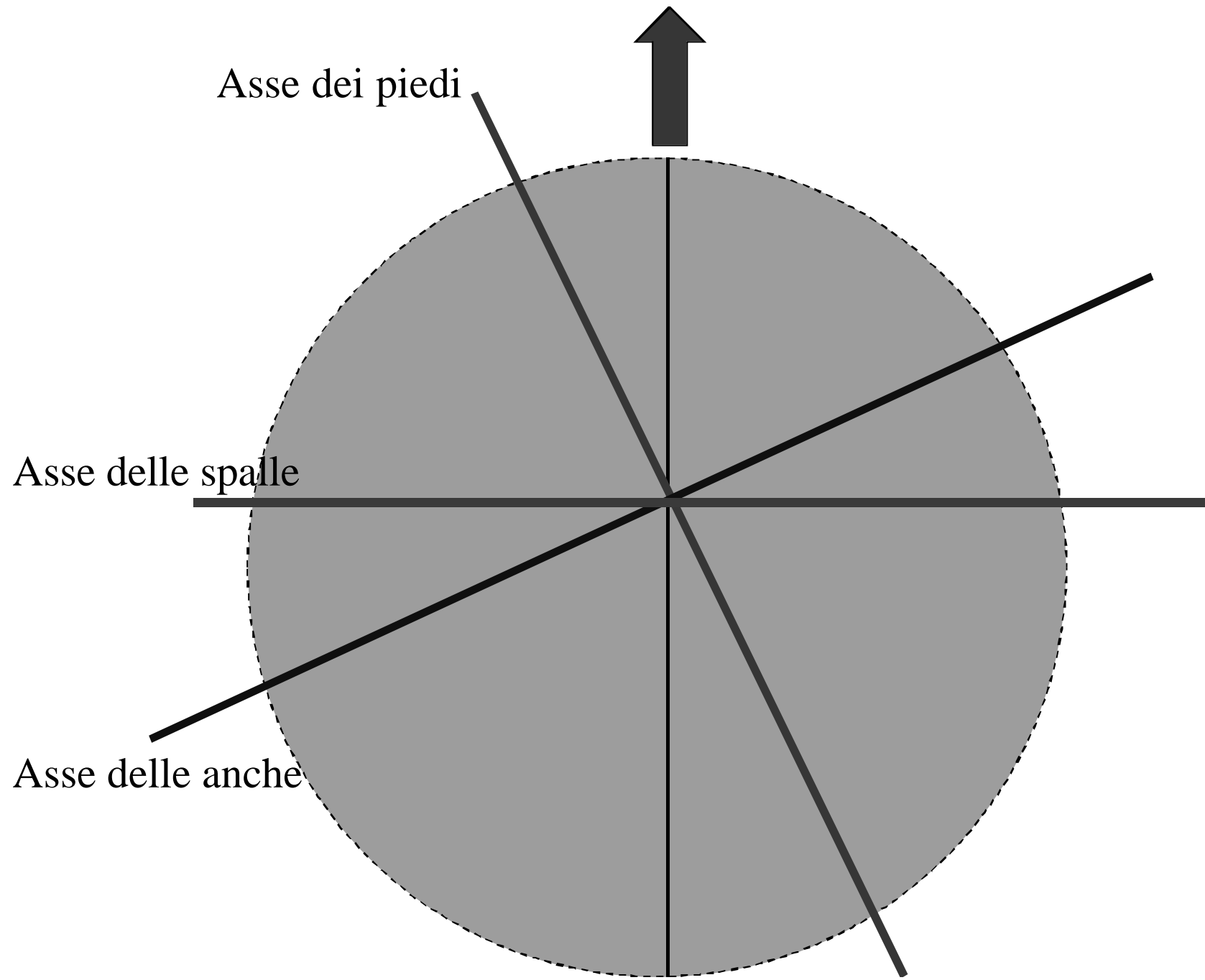
Catena cinetica

E' la somma delle spinte che avvengono a livello di tutte le articolazioni interessate al lancio, dove le ossa sono le leve, le articolazioni rappresentano i giunti ed i muscoli il motore della catena cinetica.

Nei lanci la Catena cinetica muscolare è di tipo aperto.

Catena cinetica





La torsione delle spalle sulle anche e quella delle anche sui piedi determina uno **stiramento della muscolatura**, questo stiramento permette di utilizzare oltre alla **Forza volontaria** anche la **Forza elastica** e la **Forza reattiva**.

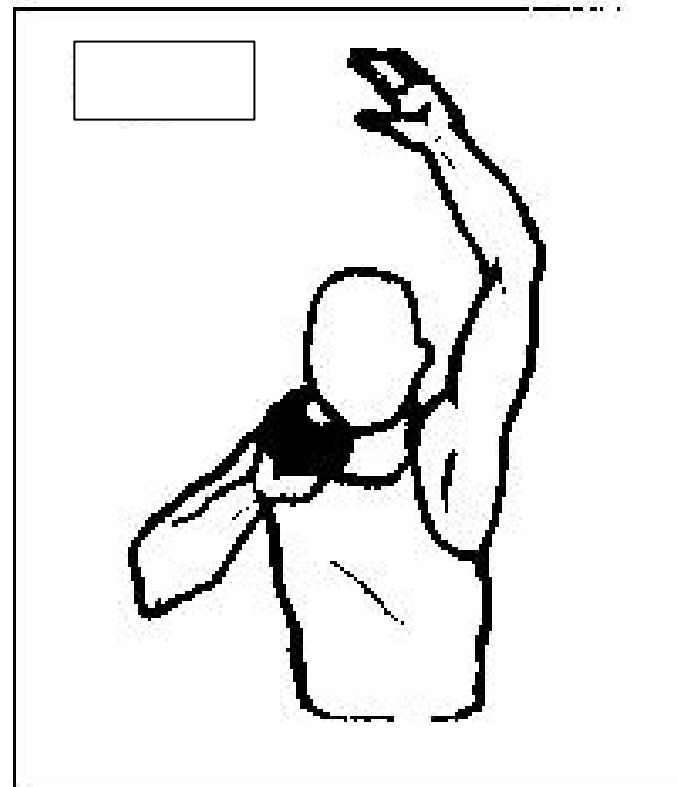
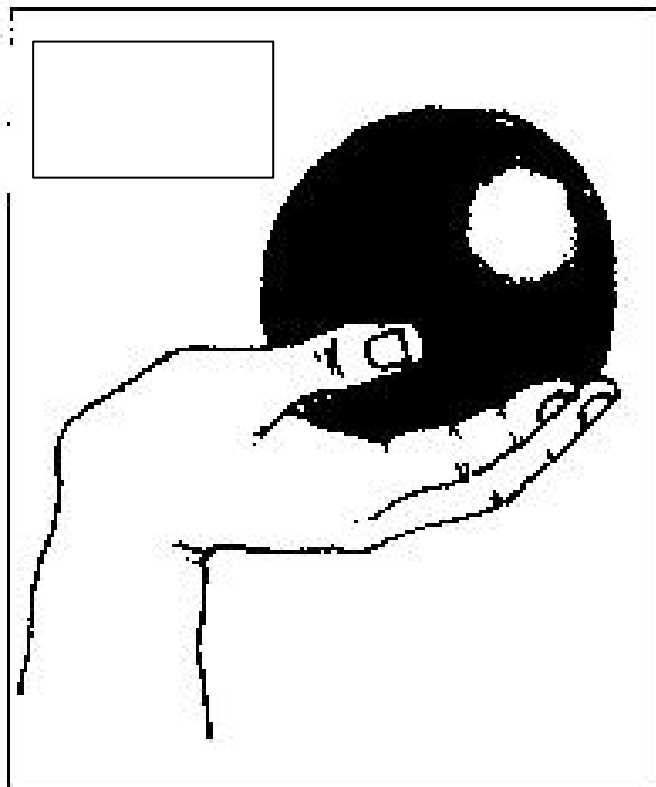
Per questo motivo è meglio non esagerare con i lanci da fermo, perché se da un lato sono utili alla didattica per il piazzamento finale dall'altro non permettono di utilizzare l'elasticità ed il pre-stiramento muscolare e non permettono di imparare la ritmica del lancio.

Lanci sotto forma di gioco

- DVD Cap. 6

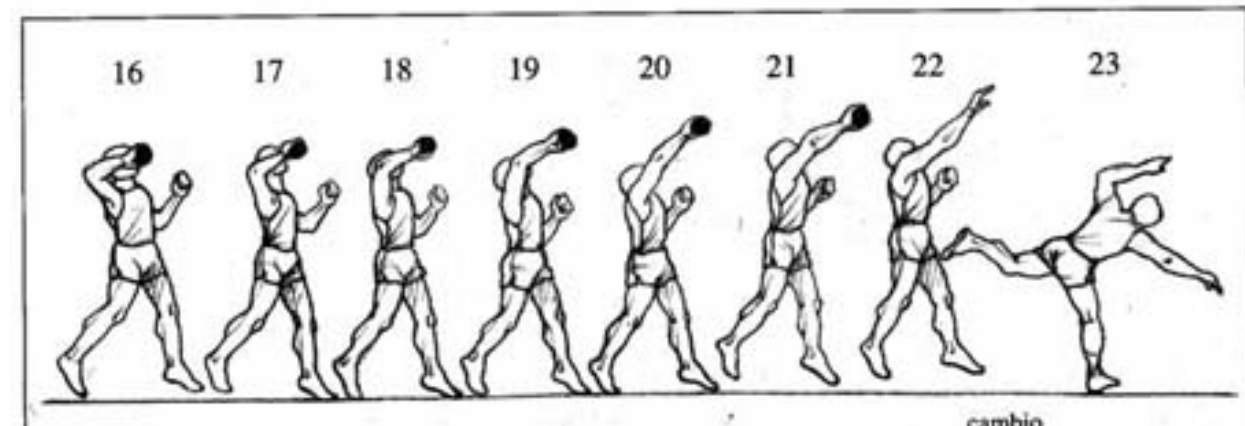
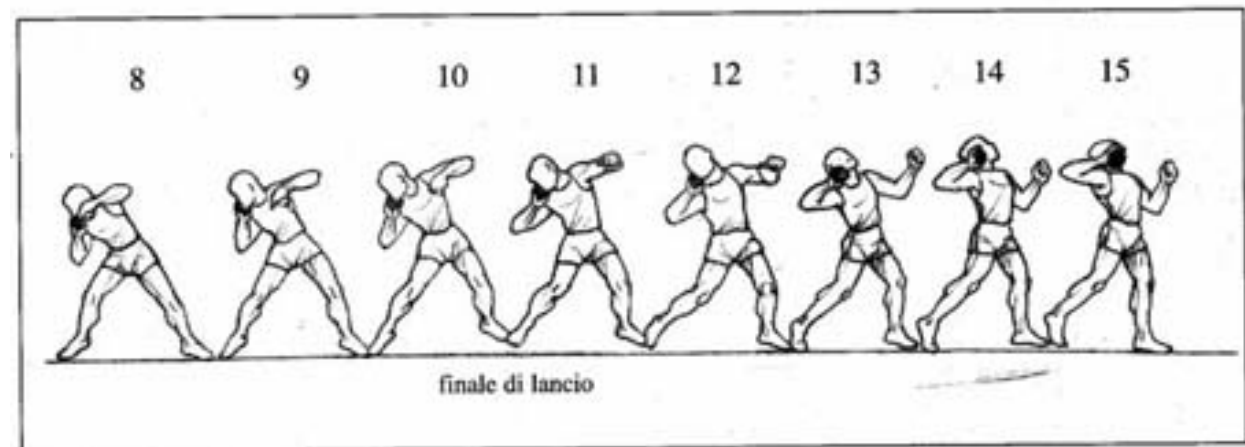
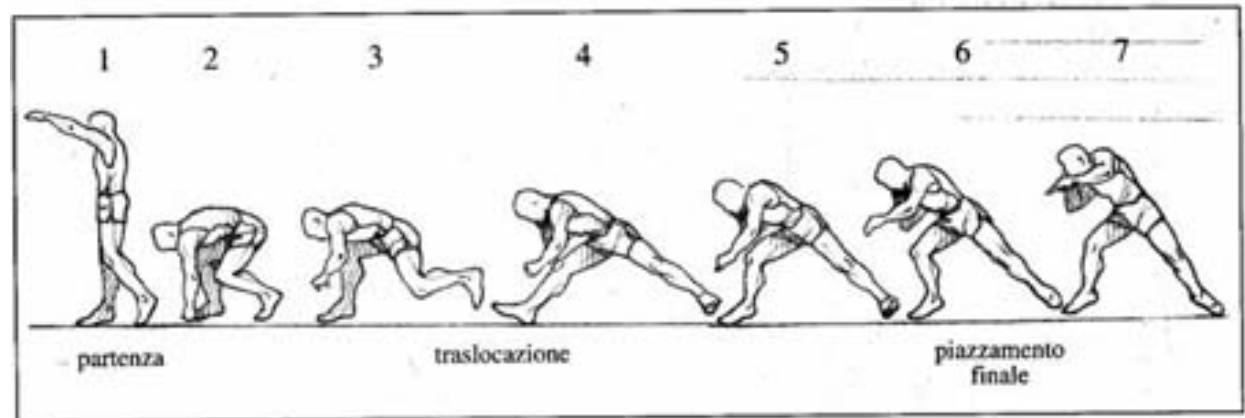
Getto del peso

Impugnatura



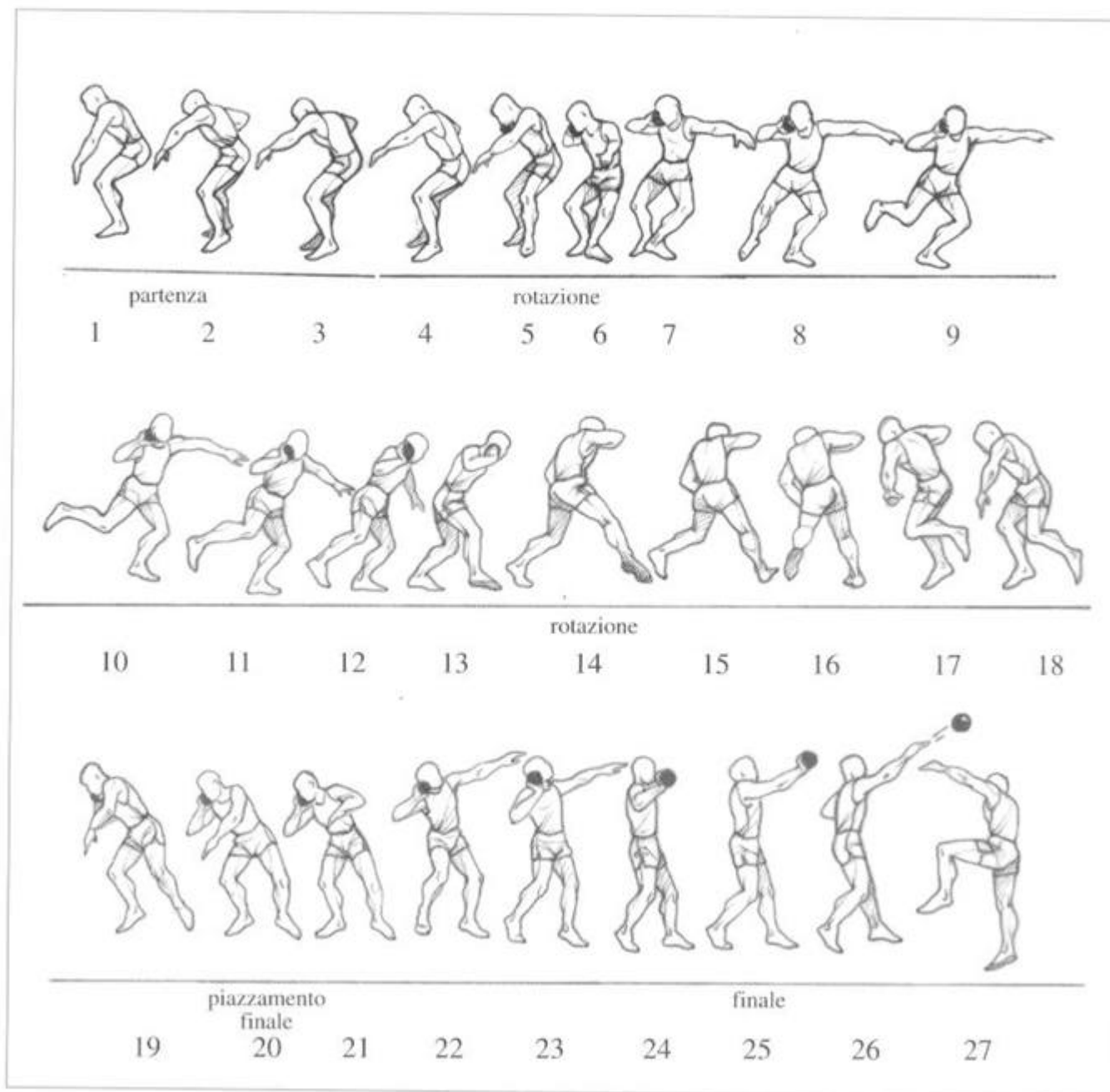
La tecnica rettilinea

(Parry" O'Brien)



La tecnica rotatoria

(Aleksandr Baryshnikov)














DVD: LANCIARE

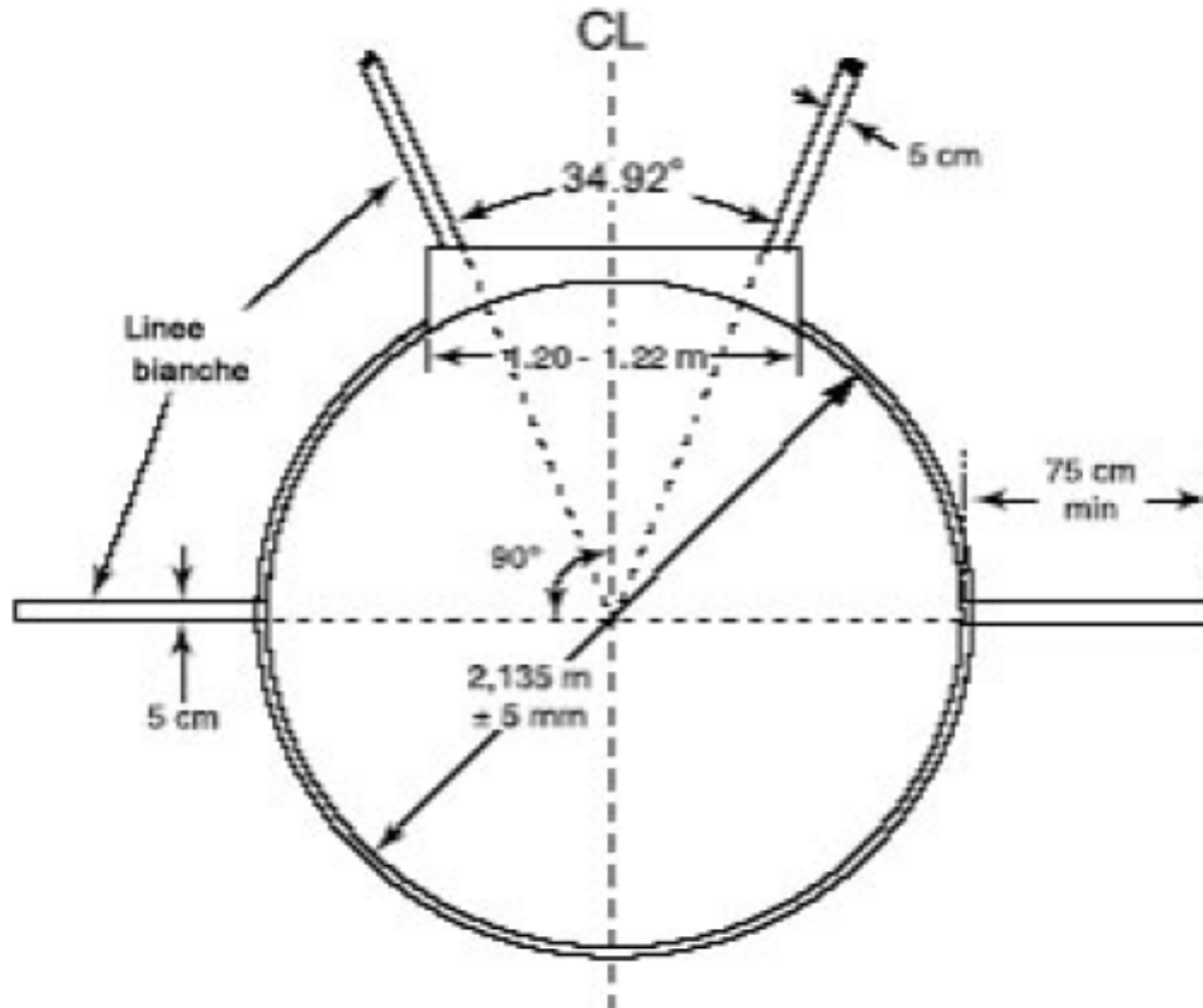
Didattica del peso

- Lancio cap. 8-9
- Didattica del getto del peso cap 10 - 29

Errori più comuni nel getto del peso

ERRATO	CORRETTO
<p>Il peso poggia sul palmo delle mano.</p> 	
<p>Il gomito è troppo alto. Il peso è staccato dal collo.</p> 	
<p>Scarso caricamento arto dx in partenza.</p> 	
<p>Busto alto. Gamba sx tesa e spostata eccessivamente avanti.</p> 	<p>Busto flesso, gamba dx carica gamba sx sollevata e vicino alla dx</p> 
<p>Raddrizzamento anticipato del busto nella traslocazione.</p> 	
<p>Il peso del corpo si sposta sull'arto inferiore sinistro.</p> 	

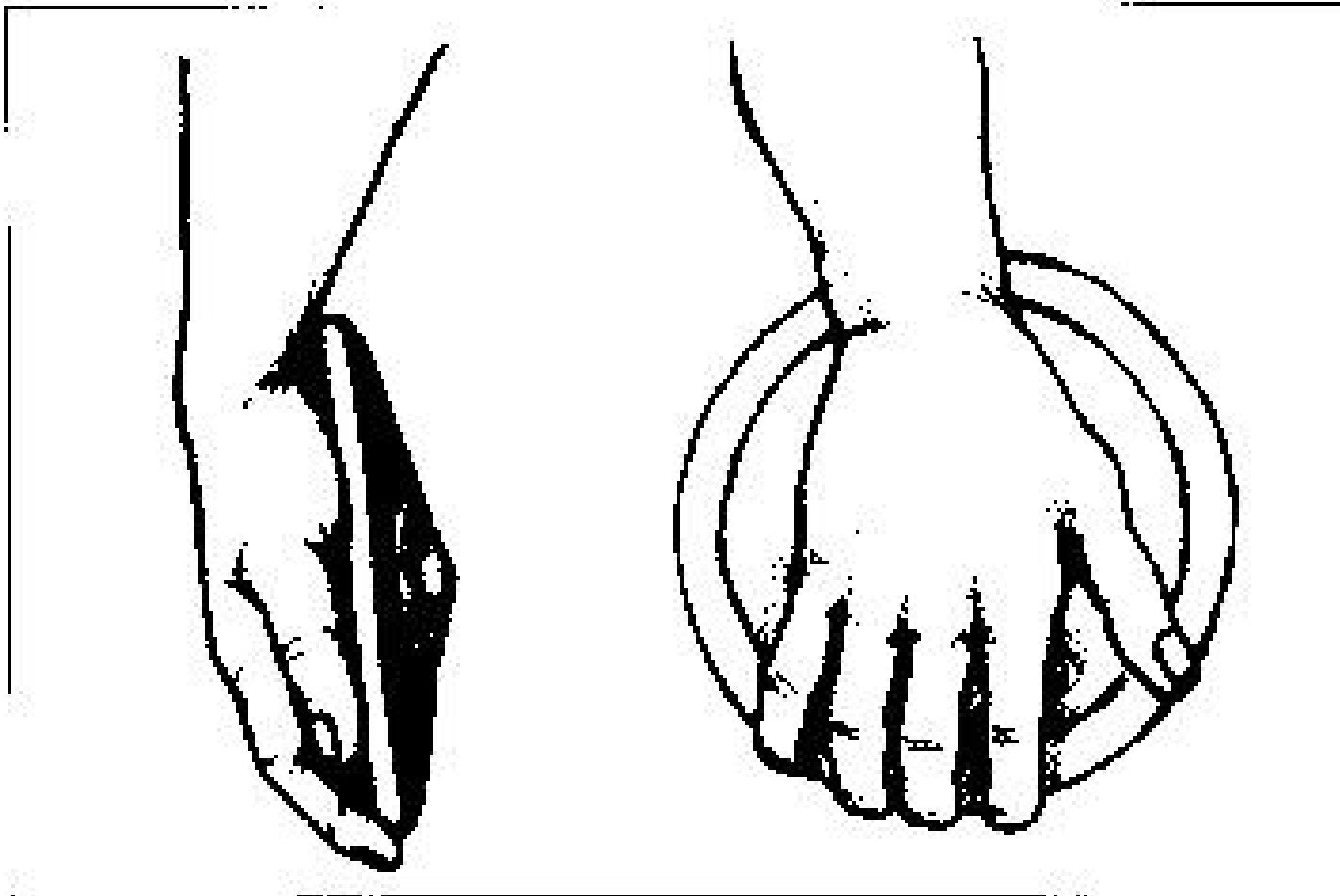
Pianta della pedana del getto del peso



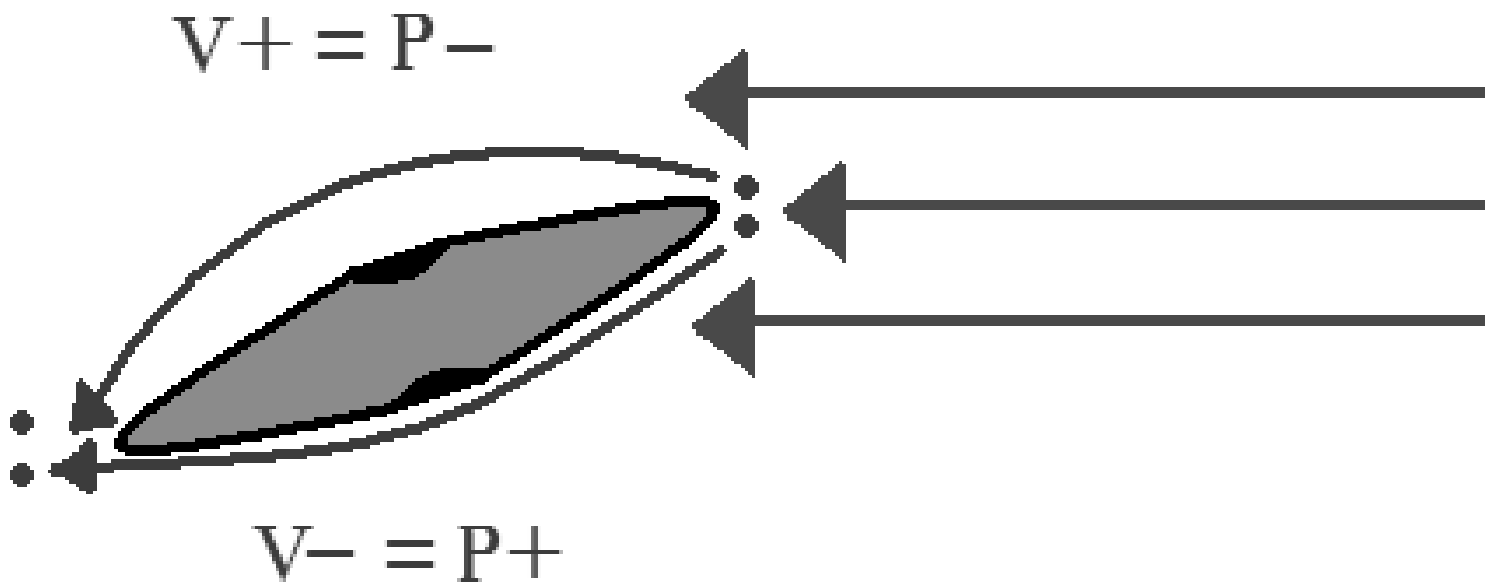
Pianta della pedana del Lancio del Peso

Lancio del disco

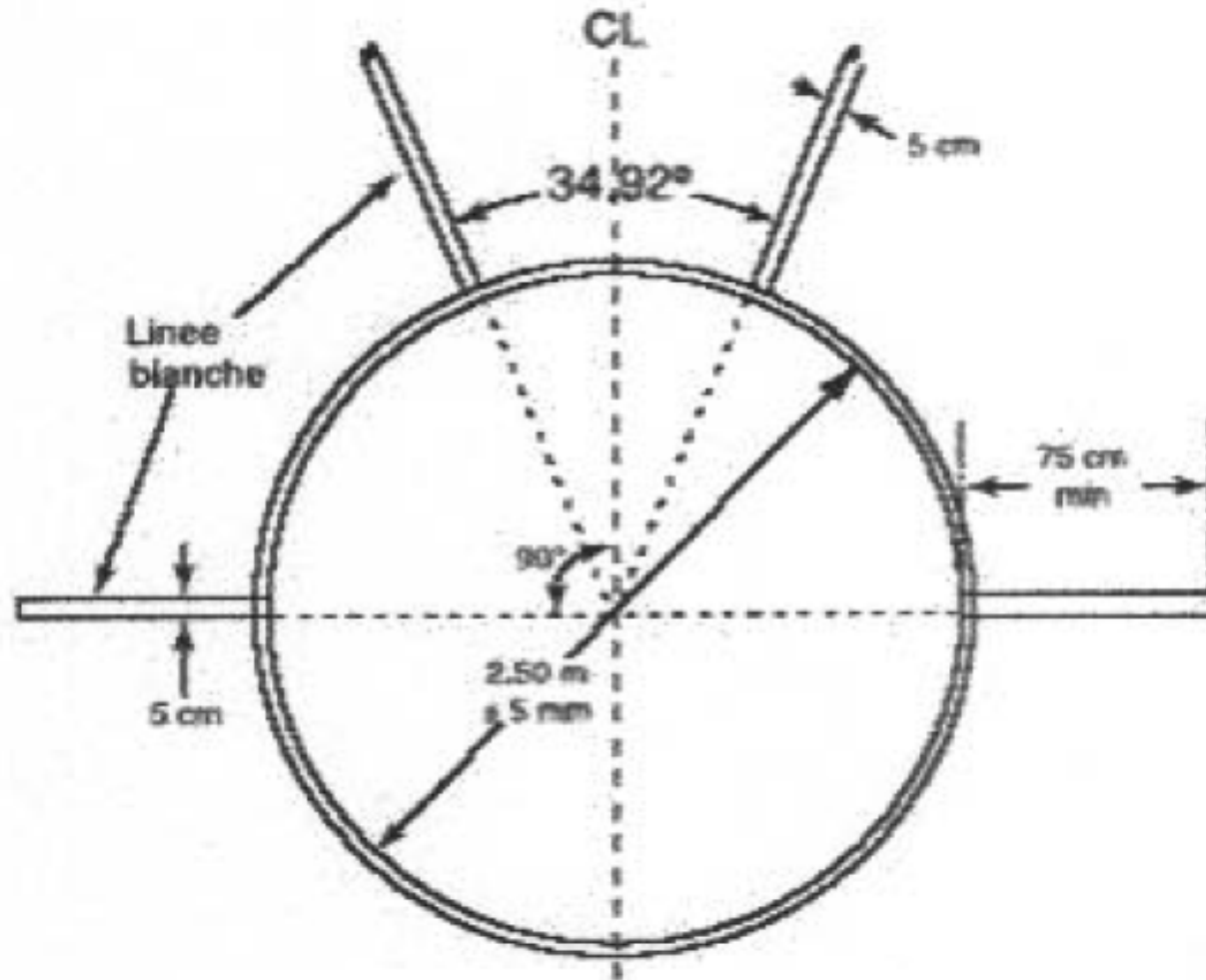
L'impugnatura



Disco principio di Bernoulli



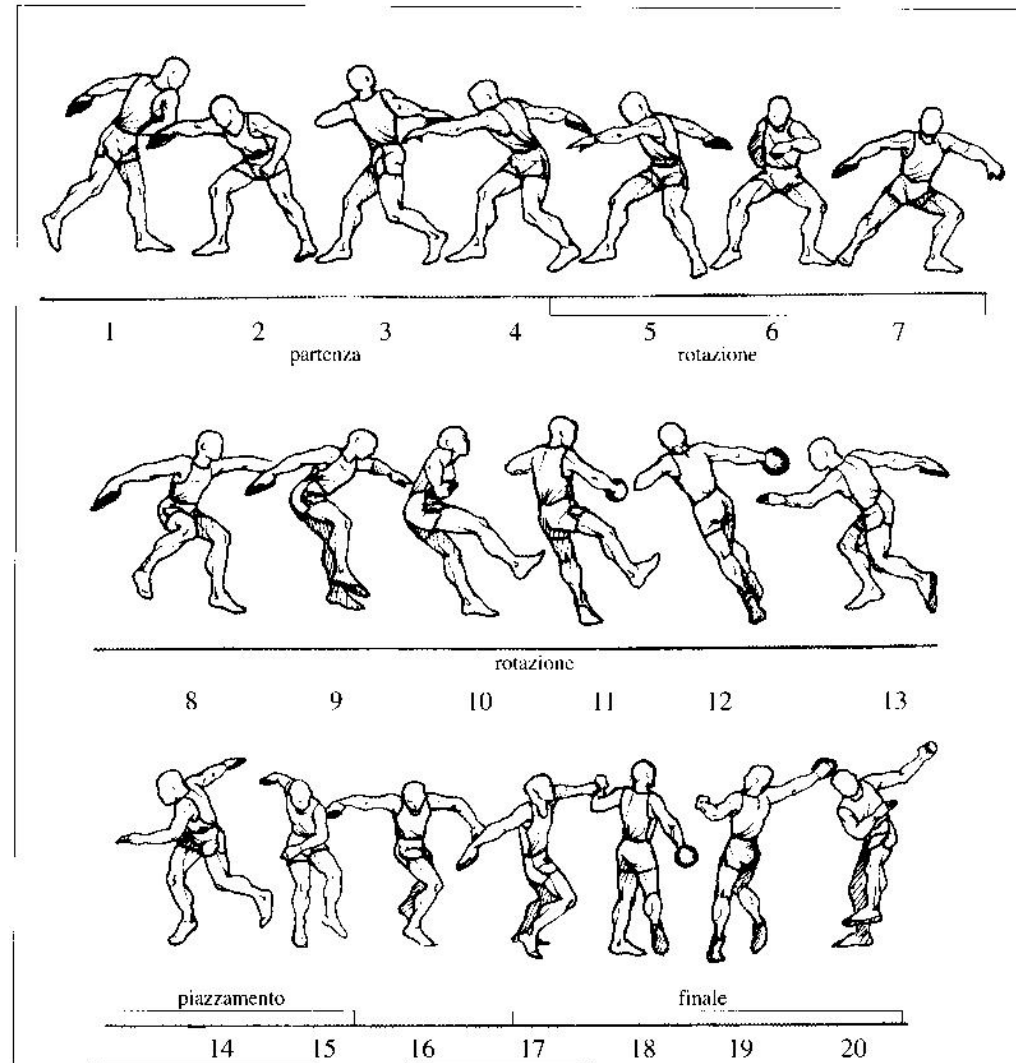
Pianta della pedana di lancio del disco



Pianta della pedana del Lancio del Disco

La tecnica del lancio del disco

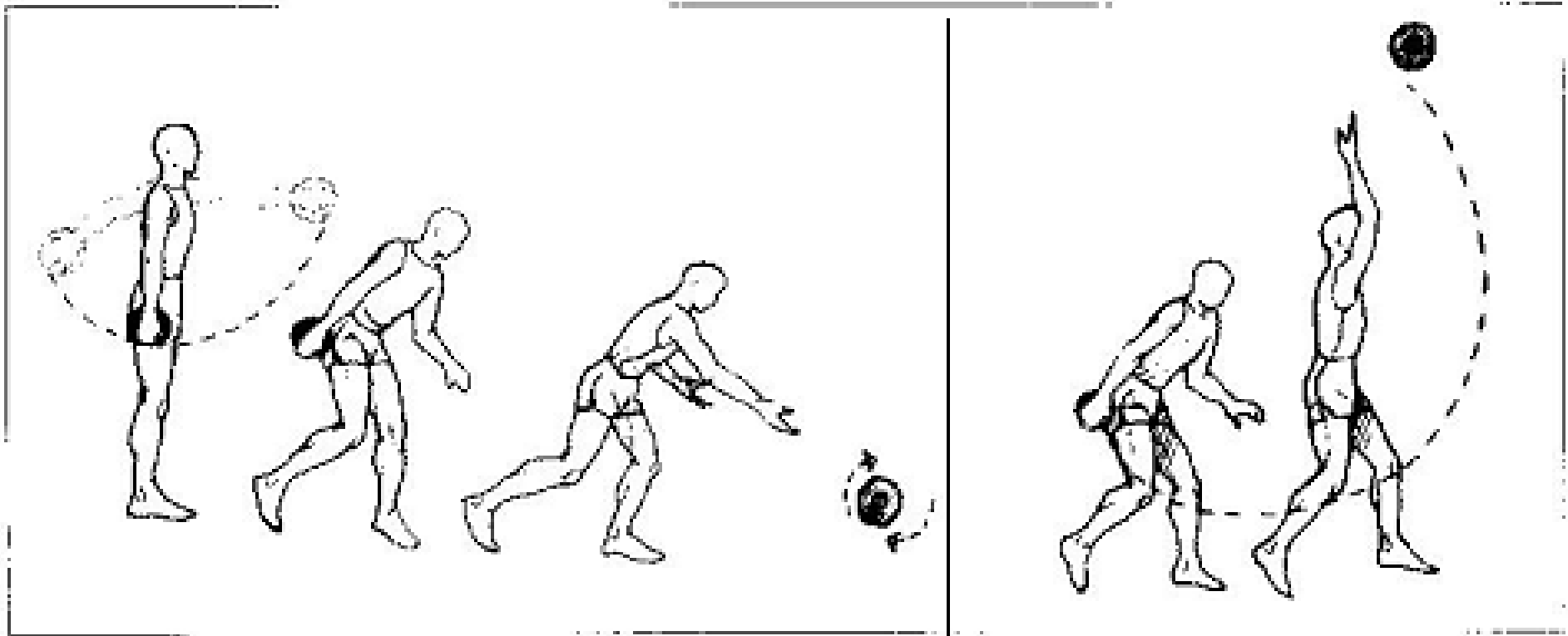
La tecnica



Lancio del disco

Diego Fortuna

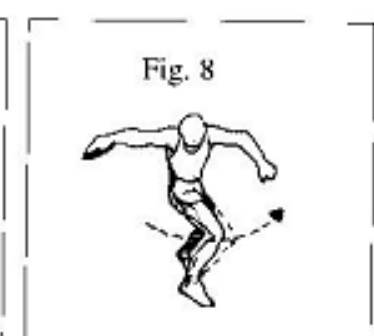
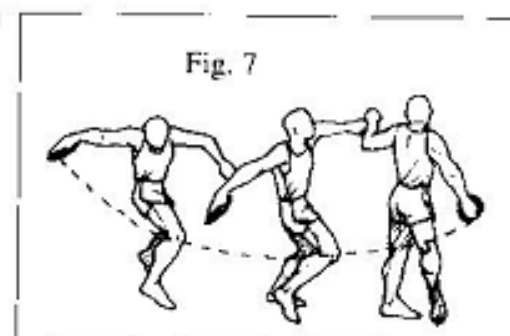
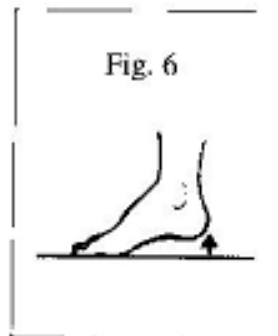
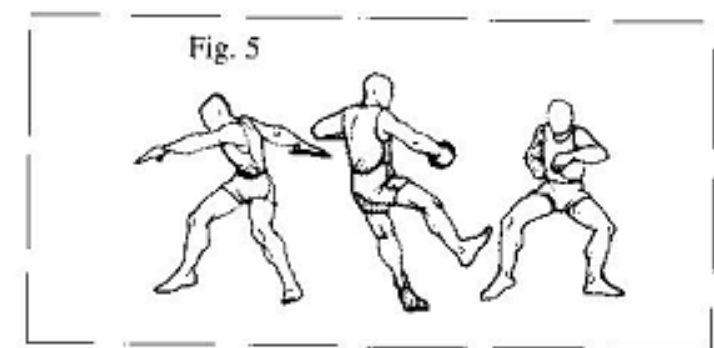
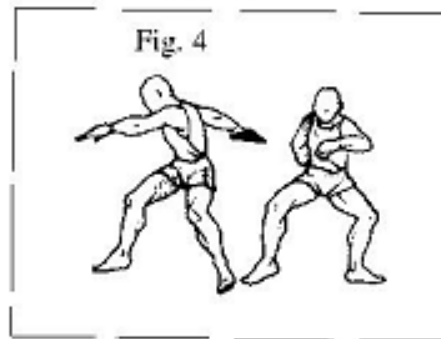
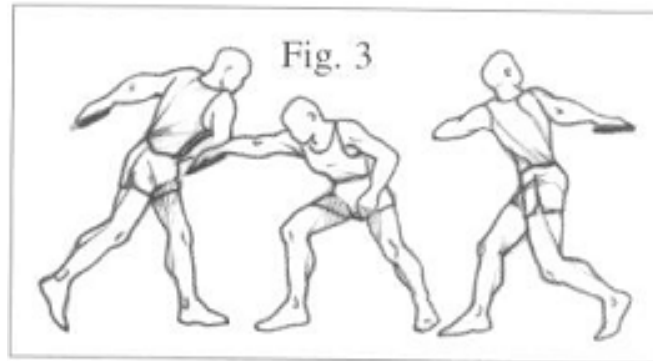
Didattica del disco



- Far rotolare il disco a terra curando l'uscita dall'indice
- Oscillazione sul piano sagittale del braccio lanciante e lanciare verso l'alto
- Lancio "piatto" con il braccio parallelo al terreno

Didattica del disco















- Fig.3: Studio del preliminare
- Fig.4: Sensibilizzazione rotazione piede-ginocchio sx
- Fig.5: Rotazione intorno al piede sx di 360°
- Fig.6: Sensibilizzazione dell'appoggio e macinamento del piede dx
- Fig. 7: Rotazione ampia del piede-ginocchio-anca curando che il disco compia un'azione più ampia possibile
- Fig. 8: Lancio completo da fermo, curando l'anticipo dei piedi-ginocchio-anca



Video didattica del disco

- Cap. 30 Tecnica
- Cap.31-57 Didattica

Errori più comuni nel lancio del disco

ERRATO		CORRETTO	ERRATO		CORRETTO
Il disco poggia su prima e seconda falange. Il disco viene "trattenuto"		Il disco poggia sulla terza falange			
Busto eccessivamente inclinato in avanti in partenza			Gamba di "puntello". Mancanza.		
Le spalle anticipano la rotazione delle anche			Bacino arretrato. Scarsa spinta gamba dx.		
Busto "sbilanciato" in avanti. Scarso equilibrio			Mancato lavoro gamba dx. Anticipo del busto.		
Perdita torsione del busto nel marciamento finale		Torsione del busto e peso del corpo sulla gamba dx	Cambio anticipato.		Blocco parte sx del corpo. Lavorare "attivo" gamba dx. Rispetto giusta catena biocinetica.
Scarso caricamento gamba dx			Anticipo del contatto piede sx al suolo		

Grazie per l'attenzione

e

Buon lavoro.