

DIDATTICA DEL LANCIO DEL MARTELLO

di Gian Mario Castaldi

Il lancio del martello è un gesto abbastanza difficile da comprendere per un giovane che si avvicina alla specialità, perché è un movimento artificioso e meno immediato rispetto agli altri lanci. Pertanto il primo approccio a questa disciplina sarà volto a:

- 1) far comprendere quali sono le fasi che costituiscono il lancio
- 2) trasmettere che il maggior contributo all'accelerazione del martello è dato dall'azione delle gambe

Il lancio è costituito da quattro fasi:

- 1) i preliminari
- 2) l'entrata al primo giro
- 3) i giri
- 4) il rilascio finale

Gli strumenti didattici principali per trasmettere la tecnica di lancio sono essenzialmente tre:

- 1) gli imitativi
- 2) gli esercizi di sensibilizzazione
- 3) gli esercizi di lancio

IMITATIVI

Gli imitativi sono esercizi che vengono effettuati senza tenere il martello in mano. Il loro scopo è quello di spiegare all'allievo quali sono le fasi che costituiscono l'intero movimento, potremmo dire la grammatica del lancio. La loro esecuzione è svincolata dalla ritmica del gesto e solitamente avviene a bassa velocità e frammentando l'esecuzione complessiva nei diversi "passaggi" per far comprendere con precisione le posture e i movimenti che il giovane deve ricercare.

I primi imitativi da proporre sono quelli che spiegano come si effettuano le rotazioni preliminari

Imitativi dei preliminari

<https://www.youtube.com/watch?v=8mnrFmAFbRk>

Dopodiché si spiega all'allievo come deve essere svolta l'entrata al primo giro

Imitativi dei preliminari e passaggio a 90°

<https://www.youtube.com/watch?v=TdXDQzj2ZZXM>

Successivamente si propongono gli imitativi che in misura graduale spiegano le peculiarità dell'esecuzione dei giri, soprattutto il "footwork", cioè il particolare modo di procedere in pedana del martellista. Infatti in questa fase, cioè la fase dei giri, il lanciatore realizza una roto-traslazione in pedana grazie al contributo dell'azione dei piedi, diverso tra i due piedi, in quanto il sinistro (per un lanciatore destrimano) opera una serie di passaggi dal tallone all'avampiede e rimane sempre a contatto con la pedana, mentre il contributo del destro è principalmente a carico dell'avampiede. Inoltre il piede destro in ogni giro ha un distacco dalla pedana e un successivo contatto con la pedana stessa. Questo determina le fasi di singolo appoggio e di doppio appoggio dei giri del lancio.

Imitativi dei preliminari e piazzamento a 270°

https://www.youtube.com/watch?v=XMF63_mxHME

Imitativi dei preliminari e giro completo

<https://www.youtube.com/watch?v=GTcUiytSq-8>

Imitativi dei preliminari e giro completo e passaggio a 90°

<https://www.youtube.com/watch?v=wByVcieSN5w>

Imitativi di giri con manubri

<https://www.youtube.com/watch?v=vA2hXYwrKzw>

Imitativi di giri con ketbell

<https://www.youtube.com/watch?v=HzZKqO9vl2s>

Piazzamenti successivi a braccia larghe

https://www.youtube.com/watch?v=dq_nG4KsGIY

Piazzamenti successivi con bastone

https://www.youtube.com/watch?v=IM_0FtEXliM

Piazzamenti successivi con skimmer

<https://www.youtube.com/watch?v=sWt9lpBSzAY>

Passaggio a sinistra con palla

<https://www.youtube.com/watch?v=deQgSsBy6Mg>

Imitativi di un giro e stop con piastra

<https://www.youtube.com/watch?v=NdGXk0-Zeyc>

Imitativi di due giri e stop con piastra

<https://www.youtube.com/watch?v=xKzEGRwDCA8>

Imitativi di tre giri e stop con piastra

<https://www.youtube.com/watch?v=jNOi563iSzw>

Dopo aver insegnato all'allievo come si effettuano i preliminari, l'entrata al primo giro e i giri, si propongono degli esercizi per l'apprendimento del rilascio finale.

Finale con palla medica

<https://www.youtube.com/watch?v=MvqxGzOOzXQ>

Infine si propongono degli imitativi del gesto completo, con variazioni sul tema per aumentare la sensibilità al movimento da parte del giovane.

Imitativo del lancio completo

<https://www.youtube.com/watch?v=FSn7W3clv5o>

Imitativo del lancio completo veloce

<https://www.youtube.com/watch?v=sFGkUaVFdMQ>

Imitativo del lancio completo con bastone a presa larga

https://www.youtube.com/watch?v=r8_7ZILHMHE

Imitativo del lancio completo con bastone a presa larga veloce

<https://www.youtube.com/watch?v=AsFS3T7y9DQ>

Imitativo del lancio completo con bastone a presa larga sopra la testa

<https://www.youtube.com/watch?v=IEvvQ48SI18>

Imitativo del lancio completo con palla medica

<https://www.youtube.com/watch?v=HbFWyFvySII>

Le esercitazioni con gli imitativi sono uno strumento fondamentale per l'apprendimento iniziale della specialità, e nelle fasi di approccio bisogna dedicarvi molto tempo. Infatti è tramite gli imitativi che si riesce a spiegare con precisione e in modo minuzioso quali posizioni deve ricercare il lanciatore e quali sono i movimenti che lo "portano" da una posizione all'altra. Dobbiamo immaginare il lancio come una serie di fotogrammi e

“costringere” il lanciatore a passare da quei fotogrammi. Per far comprendere meglio le esatte posture ci si può avvalere anche di fotosequenze che le illustrino.

Sarebbe opportuno che anche gli atleti esperti facessero di tanto in tanto dei richiami di imitativi, in quanto, svincolati dall'esigenza di accelerare il martello (che non hanno in mano), possono concentrarsi sulla precisione del movimento, assaporarlo, ripassarlo, possono concentrarsi su elementi del lancio in cui nel lancio vero e proprio solitamente trovano difficoltà.

ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE

Dopo aver fatto comprendere al principiante, con gli imitativi, quali sono gli elementi del lancio ed averglieli fatti interiorizzare, anche se in modo embrionale, si può passare ad esercitazioni da effettuarsi direttamente con il martello.

Quindi, una volta spiegato come si impugna l'attrezzo, si cominciano a proporre gli esercizi. Essi si dividono in tre tipi:

- 1) Giri di sensibilizzazione (che nel gergo da campo vengono usualmente chiamate “pedane”)
- 2) Sensibilizzazione ai preliminari
- 3) Mix di preliminari e giri

Giri di sensibilizzazione

In ossequio al principio che nella fase di approccio alla specialità l'allievo deve capire fin da subito che il martello si accelera prevalentemente con le gambe, le prime esercitazioni proposte saranno i giri di sensibilizzazione, durante i quali le braccia sono praticamente passive ed il movimento è principalmente a carico delle gambe e dei piedi.

Proprio per focalizzare l'attenzione sul footwork i primi giri di sensibilizzazione proposti sono i cosiddetti “rotolini” in cui il martello rimane al contatto col suolo e vi disegna sopra le orbite.

Rotolini a due mani

<https://www.youtube.com/watch?v=yGJAR-Ysh60>

Rotolini con mano destra

<https://www.youtube.com/watch?v=R29RJGcGENw>

Rotolini con mano sinistra

<https://www.youtube.com/watch?v=iskWGzq0Zlo>

Successivamente si passa a “pedane” in cui, partendo da dei rotolini, dopo qualche giro l’allievo solleva delicatamente il martello da terra. In questa fase bisogna concentrarsi sul concetto che le braccia rimangono passive e l’accelerazione “sgorga” dall’azione degli arti inferiori. Il giovane deve girare con il martello “a campana”, cioè leggermente sollevato dal suolo ma sempre alla stessa altezza, senza che ci siano quindi inclinazioni nell’orbita, come avviene col lancio completo.

Rotolini e decollo a due mani

<https://www.youtube.com/watch?v=vXplbH9HHhI>

Rotolini e decollo con mano destra

<https://www.youtube.com/watch?v=kBu2l1m21EQ>

Rotolini e decollo con mano sinistra

https://www.youtube.com/watch?v=jbp2_QM3J9E

Il terzo step nell’apprendimento dei giri di sensibilizzazione è costituito dai giri veri e propri, sempre col martello a campana ma senza iniziare coi rotolini. Per iniziare a girare esistono due modi: il “passamano” o uno o due giri di preavvio, a scelta dell’allievo.

Tipi di partenza con martello a campana

<https://www.youtube.com/watch?v=Jf9q7g7-hUA>

Giri a due mani

<https://www.youtube.com/watch?v=87yPHE85w6o>

Giri con la mano destra

<https://www.youtube.com/watch?v=uGmjBZO7BM8>

Giri con la mano sinistra

<https://www.youtube.com/watch?v=uWnfB8VHQUo>

Giri con due martelli

<https://www.youtube.com/watch?v=8rjrDh1BLxA>

Giri con martello alla cintura

<https://www.youtube.com/watch?v=GthkTs2cl70>

3-4 giri piano e 3-4 giri forte

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1FKC0yShWE>

Giri con gli occhi bendati

<https://www.youtube.com/watch?v=JyuplZzDQsg>

Giri con cavigliera al piede destro

<https://www.youtube.com/watch?v=p7QXkPtsH60>

Giri con piastra e catena

<https://www.youtube.com/watch?v=0TAsB-tlJw>

Giri con calzature minimali

<https://www.youtube.com/watch?v=WPG2OB9wKZo>

Sensibilizzazione ai preliminari

Dopo che l'allievo ha interiorizzato la dinamica dei giri con il martello si propongono gli esercizi per l'apprendimento dei preliminari.

Serie di preliminari

<https://www.youtube.com/watch?v=eDWSnj8epoc>

Preliminari camminando avanti e indietro

<https://www.youtube.com/watch?v=hnB9oykIRDo>

Preliminari camminando a destra e a sinistra

<https://www.youtube.com/watch?v=W88QPw-dNH8>

Preliminari su skimmer o bosu

<https://www.youtube.com/watch?v=r6x1Bz7X1Zk>

Preliminari con mano destra

<https://www.youtube.com/watch?v=hchYIMsglsM>

Preliminari con mano sinistra

<https://www.youtube.com/watch?v=dvj9PpSDBPc>

Mix di preliminari e giri

Infine si fondono gli esercizi di sensibilizzazione ai preliminari con i giri di sensibilizzazione ed in questo modo si introduce l'apprendimento tecnico dell'entrata al primo giro, che è la fase più delicata del lancio. Per gli atleti che vengono impostati a quattro giri in questi

esercizi si comincia a proporre, per quanto riguarda il movimento del piede sinistro, anche la partenza di pianta, anziché di tallone. In questo tipo di esercitazioni si introduce il concetto di inclinazione dell'orbita, e all'allievo dovrà essere spiegato dove devono essere i punti alti e i punti bassi dell'orbita stessa.

Preliminari e serie di giri

<https://www.youtube.com/watch?v=uPwISs-NaRE>

Serie di preliminari e un giro

<https://www.youtube.com/watch?v=8xA-2YTimJM>

“Yuri”, ovvero serie di preliminari e 1-2-3-4-5 giri

<https://www.youtube.com/watch?v=TsYjpuDSTCM>

La maggior parte degli esercizi di sensibilizzazione, di tutti e tre i tipi, deve essere svolta a bassa intensità e senza cercare accelerazioni marcate. Mentre gli imitativi per un atleta esperto possono essere inserite nella seduta di allenamento di tanto in tanto come richiamo, gli esercizi di sensibilizzazione devono essere parte integrante di ogni seduta di lancio per tutta la carriera dell'atleta, come per i suonatori di pianoforte, che prima di eseguire un brano si preparano con scale ed esercizi vari ogni giorno.

GLI ESERCIZI DI LANCIO

All'interno della progressione didattica gli esercizi di lancio devono essere gli ultimi ad essere proposti ad un principiante. Infatti solo dopo che è stato interiorizzato il concetto che l'accelerazione del martello è principalmente a carico degli arti inferiori (il che avviene nella fase dei giri) si deve affrontare l'apprendimento tecnico delle fasi in cui nel movimento intervengono giocoforza anche gli arti superiori, cioè i preliminari e il rilascio finale. Spesso invece l'impazienza (del novello lanciatore ma a volte anche dell'allenatore) di vedere i martelli che volano in aria induce a capovolgere la progressione didattica: già il primo giorno di allenamento si abbozzano tre o quattro preliminari seguiti immediatamente dal rilascio finale. In questo modo passa il concetto, errato, che il martello si accelera soprattutto con la parte superiore del corpo. Quindi, mi raccomando: nell'approccio alla specialità prima si propongono gli imitativi, poi i giri di sensibilizzazione, quindi i finali e solo alla fine lanci completi.

Di seguito propongo degli esercizi di lancio, i più conosciuti, ma le varianti sono innumerevoli e del resto il lavoro direttamente in pedana è il piatto forte dell'allenamento dei martellisti per tutta la loro carriera.

Tra le varianti ci sono:

- 1) Il numero di giri: si può lanciare solo coi preliminari, oppure a un giro, due giri, tre giri quattro giri, cinque, sei eccetera.
- 2) Il peso degli attrezzi: più leggeri o più pesanti.
- 3) La lunghezza degli attrezzi: più lunghi (raramente) o più corti. Tra i martelli corti utilizzati più frequentemente ci sono quelli di 100-105 cm, i cosiddetti "mezzi martelli" (70-80 cm) e i martelloni (quelli delle gare di weight throw, quindi 41 cm).
- 4) La foggia dell'attrezzo: Catene, piastre attaccate a catene, ketbell eccetera
- 5) Le zone di intensità: si può lanciare a bassa intensità, a media intensità e ad alta intensità.
- 6) La ritmica del lancio. Oltre alle zone di intensità bisogna allenare anche le interpretazioni ritmiche. La ritmica è parte integrante della tecnica e il lancio deve essere sempre in accelerazione. Esiste un ritmo tra i giri e un ritmo all'interno di ogni giro e il lanciatore deve acuire sempre più la sua sensibilità giocando con le diverse interpretazioni ritmiche del lancio, anche all'interno di ogni zona di intensità.

Lancio completo

<https://www.youtube.com/watch?v=cvNAJ2EAeX0>

Lancio con cavigliera al piede destro

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSADwfvlocc>

Lancio con mano destra

<https://www.youtube.com/watch?v=uofLarnJLPo>

Lancio con mano sinistra

<https://www.youtube.com/watch?v=Ao0toml6lqs>

Lancio di piastra e catena

https://www.youtube.com/watch?v=cZ-NW_dkCJ8

Lancio ad occhi chiusi

<https://www.youtube.com/watch?v=VP1Tr2-E6IM>

Lancio con scarpe minimali

<https://www.youtube.com/watch?v=h9Omf4WJvw>

Lancio di precisione (a un bersaglio)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dkq1lu4mGz8>