

# Concetti sul lancio del disco

(Parte Prima)

Di John Jesse - da Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme I<sup>er</sup> Trim. 1977 - a cura di Dannisi Giorgio

## Concetti importanti sul disco

1) Il successo del lancio è il frutto della somma di una quantità di piccole cose.

2) Insistere sulle cause dei problemi e non sugli effetti. Così se nella parte finale del lancio l'atleta non è in equilibrio, osservare attentamente la fase precedente del lancio per trovare la risposta.

3) Equilibrio difettoso, o assenza d'equilibrio in fase di partenza sono le principali cause dei problemi successivi.

4) I gesti che caratterizzano l'intero lancio, hanno origine dalle gambe e dalle anche.

5) Insegnate il disco come un'azione lineare (la rotazione si sviluppa lungo una linea).

6) I piedi sono importanti: mantenerli sempre vicini all'asse di lancio... sono sempre il treno rotante quando sono in contatto con la superficie della pedana.

7) Un concetto importante da ricordare: equilibrio prima dell'azione.

8) Conservare durante l'intera esecuzione la parte superiore del tronco, verticale...

9) Ricordatevi il ritmo: da più lento a più veloce dal fondo verso la parte anteriore della pedana.

10) Mantenere il peso del corpo concentrato sulla pianta dei piedi.

## Aspetti fondamentali dell'azione lineare

### - Tenuta dell'attrezzo:

1<sup>o</sup> le dita sono disposte disinvoltamente, le prime due avvicinate

2<sup>o</sup> il disco è "liberato" dall'indice... o medio.

- Posizione iniziale (a cavallo sulla linea mediana).

### Aspetti da controllare:

- dorso dritto

- peso del corpo sulle piante dei piedi

- leggera flessione delle ginocchia

- le spalle allo stesso livello (linea delle spalle orizzontale)

- peso del corpo concentrato sulla gamba sinistra (lanciatore destrimano)

- rilassato con il disco all'altezza delle anche

- Messa in azione all'inizio del lancio (perno-equilibrio)

- Il peso del corpo dovrà essere concentrato sulla gamba sinistra (punto d'equilibrio)

- il piede sinistro e il destro ruotano simultaneamente in direzione del movimento

- il piede destro resta in contatto con la pedana fino a quando (quanto basta) il movimento intorno al piede sinistro ha inizio (per mantenere la posizione verticale)

- il mento si mantiene sullo stesso piano verticale dello sterno (centro della gabbia toracica)

- le spalle sono alla stessa altezza. Il braccio sinistro si mantiene costantemente sul piano orizzontale passante per la linea delle spalle

- il disco resta all'altezza delle anche, braccio rilassato

- il tronco rimane eretto o quantomeno leggermente inclinato in avanti.

### Ci si serve di un "punto focale"

Che cos'è il punto focale?

E' un punto, una tacca immobile, posto a livello dell'orizzonte, costituito da una sporgenza (alberi, edifici ecc.), che si trova lungo l'asse di lancio, direzione che il lanciatore cerca a partire dal punto d'equilibrio.

Perché un punto focale?

Affinchè la traiettoria percorsa in pedana si mantenga sulla stessa linea retta e il tronco mantenga la sua postura verticale.

Il punto focale mantiene anche la torsione di fatto che assicura il ritardo della parte alta del corpo rispetto al movimento delle anche, che continuano il loro movimento per pervenire alla "posizione di forza".

Così quando il lanciatore "si piazza" e comincia a ruotare al centro della pedana, le anche trainano la parte alta del corpo.

A questo punto lo sguardo è attirato fuori dal punto focale, ma quando il corpo raggiunge la "posizione di forza", lo sguardo non deve mai abbassarsi al di

sotto della linea orizzontale.

\* \* \*

"Posizione di forza". Come vedremo in seguito è questo il momento in cui il peso del corpo si trova sul piede destro che ruota al centro della pedana, mentre il piede sinistro termina di appoggiarsi rilassato, sul piano della pedana. Questo rappresenta ciò che si può definire "l'armarsi", rappresenta infatti l'inizio della fase pre-finale di messa sotto tensione ed il preludio al finale.

## Il movimento di traslazione in pedana

1) Quando l'azione di equilibrio-perno sul piede sinistro è terminata, per il piede destro ci sono due possibilità:

a) sollevato ma tenuto vicino alla pedana;

b) proiettato verso l'esterno della pedana, per poi abbassarsi verso il piano della stessa (sull'asse di lancio).

In entrambi i casi il corpo è in equilibrio sulla pianta del piede sinistro.

2) Le gambe e le anche conducono il movimento fino alla situazione chiave "in torsione".

3) Il mento e lo sterno rimangono sullo stesso piano verticale, il corpo si gira per stare di fronte alla direzione di lancio.

4) Il lanciatore cerca il punto fo-





(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

cale.

5) Dalla posizione di equilibrio (peso del corpo sulla pianta del piede sinistro) la traversata della pedana è leggermente accelerata dalla spinta dello stesso piede. La direzione corretta è facilitata dal "punto focale" determinato in precedenza.

6) A questa spinta in avanti segue un passo in avanti della gamba destra per evitare di andare al di là del centro della pedana.

7) Il piede destro, girato verso l'interno è pronto ad appoggiarsi al fine di assicurare molto presto un perno, per mantenere le anche in anticipo sulla parte superiore del corpo, in vista della torsione.

8) Il braccio che lancia è ora completamente allungato, il disco si trova all'altezza delle anche.

**Entrata nella "posizione di forza"**

Se tutte le parti del lancio sono eseguite correttamente, il movimento del corpo è orientato ver-

so l'avanti.

a) La gamba destra continua la sua azione al centro della pedana  
b) la gamba sinistra, dal fondo della pedana dovrebbe venire direttamente a posarsi davanti alla pedana, passando vicino al piede destro.

All'arrivo al suolo i piedi sono leggermente più separati fra loro rispetto alla larghezza delle spalle.

c) Il peso del corpo si manterrà sempre sopra alla gamba destra  
d) la parte superiore del corpo, la linea delle spalle ed il disco, sono in quel momento ruotate verso la parte posteriore della pedana (opposti alla direzione di lancio) e verso destra (torsione).

**La posizione di forza**

a) Piedi leggermente più separati rispetto alla larghezza delle spalle  
b) peso del corpo in equilibrio sulla gamba destra che si trova leggermente piegata

c) il peso del corpo è in equilibrio sulla pianta del piede (destra)

d) posizione (laterale)

e) gamba avanti (sinistra) leggermente flessa e rilassata

f) busto in torsione verso l'indietro, con il braccio di lancio allungato, con il disco all'altezza delle anche (vedere più avanti).

g) spalle parallele al suolo.

h) braccio sinistro flesso davanti

al corpo all'altezza delle spalle.  
i) schiena dritta.

Da questa posizione di forza, dovrebbe crearsi una tensione nelle anche e sulla gamba posteriore (la forza esercitata si sviluppa verso l'avanti e verso l'alto che si definisce fase di messa sotto tensione. Il termine anche sottintende la sommità della parte superiore del bacino. Va ben compreso che si intende all'altezza della anche e non vicino alle anche.

(1 - Continua)

**SPORTIVI**

**LEGGETE**

**E**

**DIVULGATE**

**NUOVA**

**ATLETICA**

**una moderna industria tessile  
al servizio dell'atletica  
richiedete il catalogo**



**CONFEZIONI SPORTIVE**

**PANZERI LUIGI**

calzoncini · maglie · tute · borse  
forniture rapide a società sportive e scuole  
22046 MONGUZZO (co) TEL. 031-650171