

ESERCIZI IMITATIVI PER IL LANCIO DEL DISCO

DI FRANCESCO ANGIUS
TECNICO SPECIALISTA SETTORE SALTI

Un nuovo contributo del prof. Angius allo sviluppo della tecnica nelle esercitazioni per il lancio del disco. L'impostazione dell'articolo mette bene in evidenza per ogni esercizio le finalità del movimento in relazione al gesto specifico che si intende sviluppare e al lancio nel suo complesso.

PREMESSA

Il lancio del disco risulta sicuramente, insieme a quello del giavellotto, la specialità dei lanci più delicata dal punto di vista biomeccanico e funzionale poiché si tratta di ottimizzare dei movimenti per imprimere la massima velocità di uscita con un angolo ottimale ad un attrezzo che ha delle problematiche aerodinamiche e di difficile gestione per la sua forma particolare, ingombrante e scomoda da sostenere (chiedere ai principianti). Per tale motivo c'è la necessità di curare con grande precisione il gesto tecnico in modo da ottimizzare al massimo i propri sforzi.

Noi quindi ci proponiamo con tale breve trattazione di indicare alcuni esercizi per curare le varie parti di cui si compone il lancio in questione, e quindi risolvere le problematiche legate all'esecuzione dello stesso.

ESERCIZI PER LA PARTENZA

1) Ci si pone dorsalmente al settore, in pedana con gli arti inferiori divaricati con un'ampiezza uguale alla larghezza delle spalle e piegati al ginocchio. Il busto è eretto e leggermente inclinato in avanti, le braccia sono distese in fuori lateralmente. Da questa posizione si esegue un'a torsione del tronco verso destra portando il peso del corpo sulla gamba destra e da qui subito una torsione verso sinistra per portare il peso del corpo sulla gamba sinistra. Fatto ciò ci si ferma e si riporta il peso del corpo in posizione iniziale tra le due gambe.

Obiettivo: far sentire lo spostamento del peso del corpo sui due arti e il passaggio dall'uno all'altro.

2) Lo stesso esercizio di prima, solo che dopo aver portato il peso del corpo sulla gamba sinistra lo si riporta di nuovo a destra senza interruzione per dieci volte.

Obiettivo: lo stesso del precedente ma con una continuità maggiore tipica del gesto di gara.

3) Solita posizione dell'esercizio (1), ma in questo caso si rimane fermi con il busto, sguardo davanti a noi, e si effettuano delle rotazioni verso sinistra-avanti del piede sinistro cercando di ottenere degli angoli sempre maggiori e sentendo la tensione della muscolatura interna della coscia destra (abduuttori e adduttori).

Obiettivo: sensibilizzare l'azione del piede sinistro e sentire l'azione di prestiramenti della muscolatura della gamba destra.

4) Come il primo esercizio, solo che quando si porta il corpo sulla gamba sinistra si imposta anche il piede sinistro che poggia al suolo sull'avampiede e effettua una rotazione verso sinistra-avanti con un angolo compreso tra 90° e 180° e qui ci si ferma stazionando 2 o 3 secondi in questa posizione.

Obiettivo: azione combinata del piede sinistro e del tronco e sensibilizzazione della posizione finale di doppio appoggio prima di passare a quella di singolo appoggio.

5) Come il precedente, solo che una volta che il peso del corpo è sulla gamba sinistra si blocca il movimento e si effettua molto lentamente la torsione del busto verso sinistra accompagnando il movimento con la rotazione del piede sinistro e cercando contemporaneamente di tenere il più a lungo possibile il piede destro al suolo.

Obiettivo: lo stesso dell'esercizio precedente.

6) La stessa posizione di partenza dell'esercizio (1), si eseguono dei 1/2 giri, con tutto il corpo, di 180° facendo perno sul piede sinistro e staccando il destro da terra per riportarlo poi alla fine nella stessa posizione di partenza. Gli assi delle spalle, del bacino e dei piedi sono sulla stessa linea.

Obiettivo: sensibilizzazione del passaggio alla fase di singolo appoggio e ripresa del doppio appoggio.

7) Lo stesso esercizio precedente, solo che grazie alla tenuta del braccio sinistro e alla decontrazione della parte superiore del tronco, durante la fase di singolo appoggio si ha che all'arrivo del piede destro a terra il tronco è in ritardo e quindi risulta ancora in torsione, e lo stesso si può dire dell'asse delle spalle.

Obiettivo: lo stesso dell'esercizio precedente ma



in più l'apprendimento dell'azione frenante del braccio sinistro sul tronco e della decontrazione del tronco.

FASE CENTRALE

8) Come nell'esercizio precedente solo che invece di portare il piede destro nella posizione di partenza lo si porta al centro della pedana dove prende contatto sull'avampiede e sulla pianta senza piegamenti al ginocchio.

Obiettivo: percezione dello avanzamento in pedana e delle situazioni spaziali degli arti inferiori.

9) Lo stesso del precedente solo che dopo essere giunto nella posizione dell'esercizio precedente si effettua il movimento al contrario ritornando nella posizione di inizio lancio.

Obiettivo: gli stessi del precedente con in più lo sviluppo di ulteriori schemi motori non usuali e quindi un arricchimento del proprio bagaglio motorio.

9) L'atleta si pone con il piede destro al centro della pedana e il sinistro lungo il cordolo della stessa nella posizione in cui è in partenza. Da questa posizione si ruota (gli americani dicono "pivot-

tare") di quasi 180° sul piede destro mentre il sinistro si stacca da terra e con la traiettoria più breve va al suolo vicino al cordolo finale della pedana leggermente sulla sinistra del piede destro. Il busto è eretto e leggermente inclinato in avanti.

Obiettivo: apprendimento e sensibilizzazione della fase di rotazione sul piede destro e arrivo al suolo nel finale del sinistro.

10) Lo stesso di prima solo che si utilizza il braccio sinistro che sta esteso in fuori e frena l'azione avanzante del corpo riducendo il suo momento angolare e quindi mantenendo la torsione delle anche e delle spalle.

Obiettivo: controllo e regolazione della parte superiore del tronco nella fase centrale del lancio.

11) L'atleta si pone perpendicolarmente al settore con la spalla sinistra rivolta verso esso, il piede sinistro dentro la pedana e il destro dietro fuori di essa. Da questa posizione si effettua un salto-rotazione fino a giungere alla posizione finale dell'esercizio precedente. In partenza effettuare una spinta-rotazione del piede sinistro e durante la conseguente fase di volo controllare l'equilibrio del corpo e il mantenimento della torsione e ruotare correttamente sul piede destro.

Obiettivo: esecuzione dei gesti precedenti con una

maggiore velocità di esecuzione e cura dell'azione spinta del piede sinistro in partenza.

12) Lo stesso del precedente solo che invece di un solo salto-rotazione ne effettua due.

Obiettivo: gli stessi dell'esercizio precedente.

13) Effettuazione del movimento completo fino all'arrivo della posizione di doppio appoggio finale e mantenimento della torsione del tronco rispetto all'asse dei piedi.

Obiettivo: acquisizione della struttura spaziale del lancio completo.

14) Dalla posizione di doppio appoggio in torsione si effettua un saltello in avanti-alto e si atterra bloccando bene con la gamba sinistra, che non cede al contatto con il suolo, e mantenendo la precedente posizione del tronco.

Obiettivo: sensibilizzazione del blocco della gamba sinistra sul finale e della tenuta della parte sinistra del corpo.

15) Lo stesso ma effettuato dopo aver svolto il lancio completo, cioè dopo un primo arresto si effettua di nuovo un saltello e di nuovo il blocco.

Obiettivo: sensibilizzazione del blocco effettuato con una certa velocità di arrivo.

FINALE

16) Dalla posizione di doppio appoggio, entrata delle anche continuando a tenere il corpo in torsione.

Obiettivo: sensibilizzazione del lavoro svolto dalle anche sul finale.

17) Dalla stessa posizione precedente, entrata delle anche e in successione dell'arto superiore destro che svolge la sua azione lanciante.

Obiettivo: acquisizione dell'intervento temporale delle anche e del braccio destro.

18) Effettuazione del finale di lancio con perdita di contatto dei piedi dal suolo (lancio in salto).

Obiettivo: sviluppo grande spinta degli arti inferiori.

19) Lo stesso esercizio del (9) ma si effettua anche il finale di lancio.

Obiettivo: collegamento tra una parte della rotazione e il finale.

20) Lo stesso esercizio dell'(11) ma si effettua anche il finale di lancio.

Obiettivo: effettuazione del lancio completo.

21) Effettuazione del lancio completo dalla parte opposta (cioè come se si fosse mancini per i

destrimani).

Obiettivo: apprendimento di situazioni spaziotemporali inconsuete.

CONCLUSIONI

Questi sono solo alcuni esercizi che possono essere utilizzati per l'apprendimento e il perfezionamento tecnico dei discoboli. Possono essere utili soprattutto per la correzione e la sensibilizzazione di alcune posizioni fondamentali del lancio che durante l'effettuazione del gesto completo sono difficili da controllare. Per ciò si ritiene che possano essere di valido supporto nei periodi in cui si cura particolarmente l'aspetto tecnico.

BIBLIOGRAFIA:

- 1) AA.VV. (1994): *Il manuale dell'istruttore*. Supplemento a *Atletica Studi* n.5.
- 2) AA.VV. (1987): *Atti del Congresso Europeo ad Aix-Les-Bains '87*. Ed. Revue de l'AEFA, Parigi.
- 3) AA.VV. (1981): *Le Lancers - The Throws*. Ed. Revue de l'AEFA, Parigi.
- 4) Angius F. (1996): *La programmazione agonistica di un giovane discobolo*. Supplemento a *Atletica Studi* 1, 1996.
- 5) Bogdanov P., Ivanov S. (1989): *Biomeccanica degli esercizi fisici*. Società Stampa Sportiva, Roma.
- 6) Donskoj D.D., Zaitziorskij V.M. (1983): *Biomeccanica*. Società Stampa Sportiva, Roma.
- 7) Dyson G.: *Principi di meccanica in atletica*. Ed. Atletica Leggera, Vigevano.
- 8) Hochmuth G. (1983): *Biomeccanica dei movimenti sportivi*. Nuova Atletica del Friuli, Udine.
- 9) Vari articoli da *Nuova Atletica*.
- 10) Vari articoli da *Atletica Studi*.
- 11) Appunti del Corso tecnici specialisti settore lanci della FIDAL 1994/95.
- 12) Appunti del Master sui lanci della FIDAL 1996 ●

