

ANALISI DISCO FEMMINILE BARCELLONA 2010

FRANCESCO ANGIUS
DOTTORE MAGISTRALE
COLLABORATORE FIDAL LANCIO DEL DISCO

Quest'anno ho avuto la possibilità (o la sventura!) di assistere dal vivo ai Campionati Europei di Barcellona. È stata una grande opportunità che mi ha permesso di poter meglio apprezzare la gestualità degli atleti di alto livello, da ogni punto di vista, senza essere obbligato ad una visione determinata dalla regia televisiva.

Vorrei (chiaramente) soffermarmi sulla gara del lancio del disco femminile. Ecco alcune considerazioni tecniche e biomeccaniche osservate e comuni a molte partecipanti.

1 – BASSO LIVELLO PRESTATIVO

Il livello della gara è stato abbastanza basso; si entrava in finale (degli otto) con una misura intorno ai 57 mt. (la giovane tedesca Muller).

Considerando che dal contesto europeo sono assenti l'australiana Samuels, una o due cinesi e americane, si deve però rilevare che in Europa si trovano le migliori specialiste del lancio del disco.

Questa misura non avrebbe permesso fino a pochi anni fa nemmeno l'accesso alla finale dei dodici a testimonianza di un momento difficile della specialità.

Infatti, non si vedono atlete di grande talento nel circuito, cioè dotate di qualità atletiche (velocità, esplosività, dinamismo, ecc).

Lo stesso vale per le dimensioni antropometriche, infatti a parte la giovane Muller (capolista europea), il resto delle atlete in gara è normodotato e anzi qualcuna è decisamente sotto traccia.

Tutto ciò testimonia una crisi di vocazione verso la disciplina con conseguente difficoltà a reclutare interpreti in grado di cimentarsi con profitto metrico in questa difficile specialità.

2 – LA PARTENZA

Analizzando gli elementi tecnici, balza subito in evidenza come alcune atlete (Grasu e la Perkovic in particolare) adottano una partenza "facilitata". Si trovano cioè già spostate verso sinistra, rispetto alla direzione della rotazione.

Questa procedura viene effettuata per rendere il gesto più semplice e ridurre la componente coordinativa del lancio.

Notevoli, però, sono gli aspetti negativi generati da tale procedura.



Viene, infatti, drasticamente ridotto lo spazio e il tempo durante il quale l'atleta può accelerare l'attrezzo e quindi, diviene più difficile raggiungere le alte velocità di uscita dell'attrezzo.

Viene ridotta anche la possibilità di avere una grande torsione nel finale poiché è minimo lo spazio nel quale si compie la fase preparatoria al finale, in cui far rilassare la parte superiore del corpo, e pertanto, grazie all'inerzia delle strutture, creare quel ritardo del braccio lanciaante sull'asse dei piedi, fondamentale per un lungo percorso di accelerazione finale.

3 – SALTO IN PARTENZA VERSO L'ALTO

Questo è un particolare tecnico che ho notato in quasi tutte le atlete.

Si tende a girare dalla posizione di partenza fino al doppio appoggio attraverso un salto in rotazione che inizia molto precocemente.

Anche questo è un accorgimento teso a ridurre le difficoltà intrinseche nel lancio, ma gli effetti negativi sono notevoli.

Innanzitutto manca la fase di volo, dove non solo non si accelera, ma si decelera.

A ciò si devono aggiungere gli effetti dell'ammortizzazione al suolo dopo la fase di volo, con ulteriore perdita di velocità al momento del contatto a terra e dell'ammortizzazione.

Viene ridotta la fase di contatto a terra che è quella propulsiva e cosa più grave viene eliminata o ridotta l'azione ruotante e propulsiva dei piedi al suolo.

Questi sono lo starter del movimento e i segmenti che permettono l'accelerazione del movimento.

Una scelta così "deleteria" trova una sua parziale giustificazione (come vedremo nel punto successivo) nello scarso peso dell'attrezzo e nella forza degli arti superiori delle atlete.

4 – GRANDE AZIONE DI TIRAGGIO AVANTI E POCO USO DELLE GAMBE

Il fenomeno più evidente, però, nel lancio femminile, rispetto a quello maschile, è l'azione di tiraggio del disco dalla fase di doppio appoggio fino al rilascio. Negli uomini, è l'azione di tiraggio del disco dalla fase di doppio appoggio fino al rilascio.

Si verifica un marcato tiraggio del braccio lanciaante verso l'avanti con una ridotta componente rotatoria. Ma l'aspetto più negativo che questo comporta è il mancato rispetto della catena cinetica che il gesto impone.

L'azione del braccio lanciaante anticipa o bene che vada è contemporanea a quella degli arti inferiori, non permettendo quindi la sommazione delle forze dell'accelerazione.



Riduzione della velocità di uscita dell'attrezzo, angolo di uscita alterato e assetto del disco in volo poco aerodinamico, sono solo alcune delle conseguenze negative che si verificano.

Lo squilibrio di forza tra arti superiori e inferiori, la minore esplosività delle gambe nelle donne e il peso insignificante dell'attrezzo gara producono questo nefasto fenomeno che è quello più condizionante il risultato.

5 – SCARSA ROTONDITÀ DEL GESTO

È la conseguenza di quanto sopra esposto nei punti precedenti.

- a) si riduce il braccio di leva, e quindi a parità di velocità angolare, quella tangenziale rettilinea (di uscita) si riduce.
- b) Si riduce lo spin del disco e quindi la stabilità dell'attrezzo in volo. Ciò crea maggiori turbolenze nell'impatto con l'aria e di conseguenza il poco sfruttamento degli aspetti aerodinamici.
- c) Minor percorso di accelerazione su cui poter incrementare la velocità del sistema braccio lanciaante-attrezzo

6 – TRAIETTORIE AEREODINAMICHE ERRATE

Il veder volare in aria l'attrezzo femminile è veramente sconcertante.

È vero che un attrezzo così piccolo e poco pesante fa fatica a planare in aria, ma è altrettanto vero che se le procedure che abbiamo analizzato rimarranno le stesse, allora difficilmente potremmo poter godere di un volo e di un gesto armonico e spettacolare.