

# DIDATTICA DEL LANCIO DEL DISCO

di Federico Apolloni

Il lancio del disco è una delle quattro specialità dei lanci dell'atletica leggera.

La sua grande particolarità è che a differenza degli altri tre attrezzi non ha una vera e propria impugnatura, particolare che lo rende ancor più complicato, è assai comune vedere gli atleti alle prime armi, far uscire il disco dal mignolo e non dall'indice come è giusto che sia. Il disco è appoggiato fra la penultima e l'ultima falange delle quattro dita lunghe, ed il pollice "riposa" sulla pancia del disco senza fare presa sul bordo; quindi al fine di far percepire la corretta uscita del disco è necessario far eseguire, anche in coppia, delle apposite esercitazioni che permettano il corretto rilascio dell'attrezzo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gOCNchP6WPg>

- Rotolamento del disco a terra
- Lanciare il disco verso l'alto e farlo cadere a terra
- Lanciare il disco verso l'alto e riprenderlo con la stessa mano
- Lanciare del disco verso l'alto e prenderlo con la mano opposta

Come tutti e quattro i lanci, bisogna sin da subito sensibilizzare l'atleta all'uso degli arti inferiori durante la didattica, poiché sono gli arti che più contribuiscono ad una maggiore propulsione sull'attrezzo.

Il lancio del disco è composto da 4 fasi:

- Preliminari – partenza
- La fase aerea (traslocazione del corpo)
- Il doppio appoggio - finale
- Il rilascio dell'attrezzo

La partenza vede l'atleta posizionarsi spalle al settore con i piedi alla larghezza delle spalle o poco più ed un piccolo caricamento sulle gambe. Per un destrimano il movimento inizia con una torsione del busto verso destra dove le spalle e le braccia sono parallele al terreno e gli arti inferiori assecondano il movimento di torsione sul lato destro.

Il gesto prosegue con l'inizio della rotazione da parte della gamba destra che anticipa il busto; la gamba destra si stacca da terra spingendo e girando intorno alla gamba sinistra che funge da perno per dirigersi verso il centro della pedana, questa azione termina con una leggera spinta del piede sinistro che proietta il corpo a centro pedana. Nella fase aerea l'atleta deve cercare il più possibile di rimanere decontratto soprattutto con gli arti superiori per presentarsi al meglio nella posizione di finale. Raggiunta la Power position l'atleta grazie all'utilizzo della gamba destra, e solo di essa, continua a ruotare-spingere, utilizzando la gamba sinistra come puntello fino al rilascio dell'attrezzo.

Come si può ben intuire dalla descrizione del gesto, la maggior parte delle azioni che vengono effettuate in pedana provengono dagli arti inferiori e quindi in una fase di apprendimento tecnico sarà fondamentale sensibilizzare l'atleta all'utilizzo di quelli che sono gli arti più interessati nel lancio; durante tutta la fase di riscaldamento o comunque in generale fuori dalla pedana è molto importante eseguire tutta una serie di andature della corsa o esercizi di passaggi sugli ostacoli volti a migliorare la coordinazione, l'equilibrio ed il ritmo della rotazione

Esercizi di coordinazione, di percezione del ritmo, di destrezza che hanno come obiettivo comune quello di impostare un'azione in pedana a "trazione inferiore" sono sicuramente consigliati in qualsiasi fase evolutiva dell'atleta.

Questo tipo di abilità non deve mai abbandonare il lanciatore del disco, che dovrà sempre mantenere una crescita omogenea dell'aspetto tecnico e condizionale basato essenzialmente sulla crescita ed il miglioramento dell'azione degli arti inferiori; un esercizio fondamentale per l'apprendimento dell'utilizzo degli arti inferiori è la policoncorrenza dorsale e frontale.

Nella fase di impostazione tecnica, e non solo, l'utilizzo degli imitativi permette all'atleta di conoscere in maniera più analitica e dettagliata le varie fasi del lancio.

Si può iniziare con degli imitativi dell'oscillazione della fase di preliminare, che addestrano l'atleta a capire l'oscillazione che deve fare per iniziare la fase preparatoria al lancio.

Il preliminare deve essere gestito comodamente dall'atleta sia dal punto di vista posturale che dal punto di vista ritmico: le spalle e le braccia sono parallele al terreno e l'azione prevede una rotazione di queste ultime sull'asse del corpo che va da sinistra verso destra per poi tornare indietro. Anche il ritmo è importante, un preliminare troppo lento o troppo veloce può creare dei problemi nella fase di avvio del lancio, quindi l'azione deve essere il più naturale possibile, concentrandosi esclusivamente sulla stabilità degli arti inferiori a terra e la decontrazione degli arti superiori.

#### IMITAZIONI OSCILLAZIONE

<https://www.youtube.com/watch?v=cspdCT6dXqM>

L'atleta deve essere sensibilizzato ad un preliminare decontratto mantenendo attivi gli appoggi a terra. Il piede sinistro ruota leggermente accompagnando l'azione del busto mentre il piede destro rimane fermo.

- Imitazioni preliminare
- Circondazione delle braccia con l'attrezzo
- Disegnare il simbolo dell'infinito con l'attrezzo

Una volta finita questa prima parte, dove l'atleta prende dimestichezza con l'attrezzo, si può iniziare a scorporare il lancio in tutte le sue parti.

La prima fase che viene svolta durante una sessione di lancio è sicuramente il lancio da fermo. È la più semplice delle esercitazioni perché non prevede una fase rotatoria in pedana e permette all'atleta di prendere sicurezza con la fase di rilascio dell'attrezzo.

Ecco alcuni classici esercizi per approcciarsi al lancio da fermo.

- Lancio da fermo frontale [https://www.youtube.com/watch?v=9DJSc\\_pH42M](https://www.youtube.com/watch?v=9DJSc_pH42M)
- Lancio da fermo laterale <https://www.youtube.com/watch?v=q-dvNk0Mb0I>
- Lancio da fermo laterale da posizione frontale <https://www.youtube.com/watch?v=W-jq1-PpJk>
- Lancio da fermo laterale da posizione laterale <https://www.youtube.com/watch?v=Vu6BeCw0IDA>
- Lancio da fermo laterale da posizione dorsale <https://www.youtube.com/watch?v=pswniDwH9SU>
- Lancio da fermo con inversione dei piedi <https://www.youtube.com/watch?v=ZXaZWVf5EXg>

Tendenzialmente, si effettua un procedimento inverso di scorporazione del lancio, e cioè si parte dalla fase finale per arrivare alla fase di partenza, in modo tale che quando l'atleta arriva a lanciare con il gesto completo, si è già esercitato in tutte le fasi che compongono la rotazione.

Proprio a dimostrazione di questa teoria, un esercizio da inserire nelle sessioni tecniche dopo aver fatto il lancio da fermo è quella posizione che, in ordine temporale, arriva prima della posizione finale, e cioè il mezzo giro; in questa fase del lancio l'atleta assume la posizione di divaricata sagittale mettendo, per i destrimani, il piede destro in centro pedana, leggermente ruotato in senso antiorario, davanti al piede sinistro che, a sua volta, si troverà o sulla stessa linea del piede davanti o leggermente spostato a destra. Il peso del corpo è per la maggior parte, ma non completamente sostenuto dalla gamba destra mentre il piede sinistro si trova a terra sull'avampiede.

L'esercizio ha il duplice scopo di addestrare l'atleta a sentire la propulsione solo da parte del piede sinistro, che spinge a terra e ruotando sull'asse destro, altro aspetto fondamentale, raggiunge la parte finale della pedana per ritrovare il piazzamento finale; questa azione deve essere fatta evitando il più possibile di intervenire con gli arti superiori, che inizieranno la loro attività solo dopo che il piede sinistro è arrivato a terra

- ½ giro posizione frontale  
[https://www.youtube.com/watch?v=LfSVopu9\\_28&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=LfSVopu9_28&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=17)
- ½ giro posizione semi-dorsale  
[https://www.youtube.com/watch?v=LfSVopu9\\_28&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=LfSVopu9_28&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=17)
- ½ giro con inversione dei piedi da posizione frontale  
<https://www.youtube.com/watch?v=WgoFXTuDjiE>
- ½ giro con uno/due/tre passi <https://www.youtube.com/watch?v=l7ydnEPfFsQ>
- 1,2,3... ½ giro con pausa e ripetizione del preliminare  
<https://www.youtube.com/watch?v=4wjB6L7jIFY>
- 1,2,3... ½ giro continuo <https://www.youtube.com/watch?v=UXmdof9gecU>

Una variante, anche se poco utilizzata, potrebbe essere quella di dimezzare i gradi di rotazione ed invece di effettuare ½ giro prima di posizionare il piede sinistro a terra, effettuarne solo ¼.

La posizione di ½ giro arriva dopo la fase aerea, dove l'atleta ha entrambi i piedi staccati da terra e ricerca l'arrivo in centro pedana nella maniera più decontratta possibile per evitare azioni di anticipo da parte degli arti superiori; in questa fase è fondamentale non effettuare eccessive azioni di rotazione che invece dovranno essere svolte dagli arti inferiori una volta ripreso il contatto con il terreno.

Prima di effettuare la fase aerea, il lanciatore si trova in una posizione chiamata "Goal position", proprio perché per la prima volta incrocia con lo sguardo il settore di lancio, il peso del corpo è sulla gamba sinistra, l'angolo della medesima anca è aperto, la gamba destra funge da volano e gli arti superiori sono allineati verso la direzione di lancio e completamente rilassati; il movimento inizia con uno sbilanciamento verso la direzione di lancio dato dal ginocchio sinistro che avanza, il piede sinistro ruota e spinge simultaneamente alla gamba destra che accelera il sistema proiettando l'atleta in centro pedana. L'arrivo è ammortizzato naturalmente e non eccessivamente sulla gamba destra, per permettere poi la ripartenza e la successiva esecuzione del finale; il piede destro non deve arrivare in centro pedana eccessivamente ruotato per non far chiudere l'anca destra

che, se così fosse, non sarebbe poi pronta per una ripresa efficace; il piede sinistro, una volta lasciata la pedana, deve arrivare a terra seguendo una traiettoria naturalmente circolare nel minor tempo possibile.

Da questa posizione è possibile svolgere delle esercitazioni tecniche per sensibilizzare l'atleta a gestire bene l'avanzamento verso il centro pedana che deve avvenire con il sistema anche.

Questa posizione, come tutte le altre, viene chiamata in più modi: destro fuori, fianco sinistro, mezza partenza, south african drill, ma per uniformare la comprensione la chiamerò "partenza con  $-90^\circ$ " in modo da essere chiaro per tutti quale deve essere la posizione di partenza.

- Partenza  $-90^\circ$   
<https://www.youtube.com/watch?v=g6CK7i0ZBjg&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=24>
- Partenza  $-90^\circ$  con occhi chiusi  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jf3HFAZCtX0&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=22>
- Doppia partenza a  $-90^\circ$  [https://www.youtube.com/watch?v=idi5qE\\_bqvo](https://www.youtube.com/watch?v=idi5qE_bqvo)
- Galoppo laterale + partenza  $-90^\circ$   
<https://www.youtube.com/watch?v=u7uavHBYaAU>
- 1,2,3...partenza  $-90^\circ$
- Partenza  $-90^\circ$  con appoggio gamba destra su sedia/plinto  
[https://www.youtube.com/watch?v=PIQGVj\\_mqo&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=21](https://www.youtube.com/watch?v=PIQGVj_mqo&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=21)
- Partenza  $-90^\circ$  con percorso prestabilito  
<https://www.youtube.com/watch?v=SsluXzUqx8E&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=23>

Questa esercitazione viene utilizzata per semplificare l'apprendimento del gesto completo e per aiutare l'atleta a sentire un'azione di avanzamento ruotando. Il movimento avviene attraverso un'azione di spinta e rotazione di entrambi gli arti per raggiungere la posizione di doppio appoggio finale.

Prima del definitivo approccio al giro, si può fare un ulteriore step e consentire all'atleta di effettuare una partenza con  $-45^\circ$ . Lo scopo dell'esercizio è sempre lo stesso pur avendo un'accentuazione sulla rotazione spinta.

- Partenza  $-45^\circ$  <https://www.youtube.com/watch?v=-E3SYcl4n2l&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=19>
- Partenza  $-45^\circ$  con occhi chiusi
- Partenza  $-45^\circ$  con appoggio gamba destra su sedia/plinto  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZuHLUkshJ24&list=PLj4xqi9fgg1fNNw3cDQlj4vDyBGdxCJem&index=20>

L'ultima fase prevede il lancio con il giro completo, che può essere effettuato facendo un finale con o senza cambio. Per sensibilizzare l'azione di rotazione, si possono effettuare, prima dei lanci completi, degli esercizi di rotazione di  $360^\circ$  sul piede sinistro, dove l'atleta, con l'ausilio di un bastone posizionato sulle spalle, ruota sul piede sinistro percependo la spinta del piede destro che una volta staccatosi dalla pedana ritorna alla posizione di partenza.

- Lancio completo senza cambio <https://www.youtube.com/watch?v=LqFvQY3AKtw>

- Lancio completo con il cambio <https://www.youtube.com/watch?v=obCdj0t9AnU>

Ovviamente nel lancio con il giro, per quanto sia sempre opportuno mantenere una visione globale del gesto, che deve risultare fluida ed armoniosa, l'allenatore può mettere l'accento su alcuni particolari, richiedendo all'atleta di marcare più un determinato passaggio tecnico piuttosto che un altro.

In questo piccolo scritto appaiono numerosi esercizi con svariate posizioni, ma in una fase embrionale o comunque nei primi approcci alla specialità sarebbe opportuno utilizzare 3, massimo 4 esercizi ed aumentare il numero di esercitazioni solo dopo che l'atleta ha preso dimestichezza con le fasi più importanti del gesto; una seduta tipo di un atleta alle prime armi, dopo ovviamente aver effettuato delle andature e gli esercizi di manualità con l'attrezzo, potrebbe essere composta da alcuni lanci da fermo, qualche lancio con partenza + 90° per concludere la seduta con dei lanci completi.