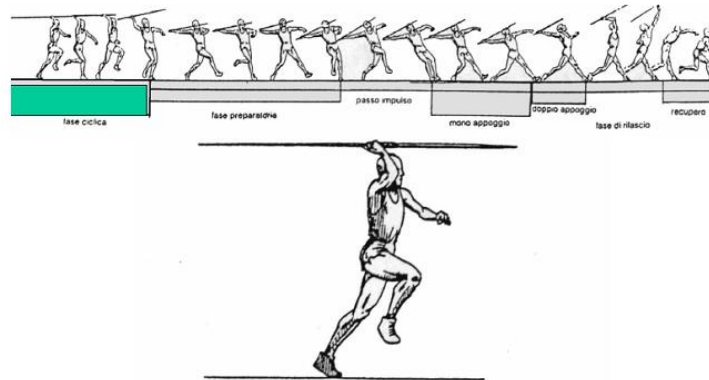


# Il lancio del Giavellotto

Tecnica in pillole

*Prof. Arrigo Belli*

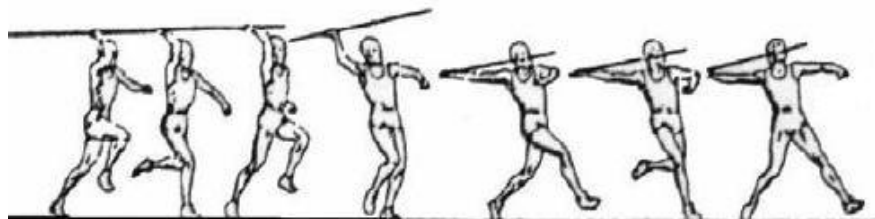
# La rincorsa - fase ciclica



Giavellotto tenuto orizzontalmente sopra la spalla

Obiettivo: acquisire una velocità ottimale di rincorsa;  
numero dei passi da 6 a 14, massima decontrazione, ritmicità,  
fluido passaggio alla fase successiva, accelerazione .

# La sfilata – inizio fase aciclica



Obiettivo: posizionare il giavellotto in modo corretto per il lancio.

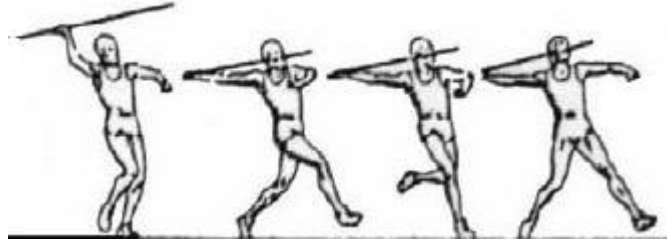
L'arretramento del giavellotto, con azione fluida e decontratta, inizia sul primo sx della fase aciclica e si completa sul dx successivo, la punta l'attrezzo si trova all'altezza della testa, le spalle in linea con l'attrezzo e la direzione di lancio.

Il numero dei passi sarà di 4 – 6 o 5 – 7 appoggi.

L'azione delle gambe dovrà consentire di anticipare la parte superiore del corpo.

Progressiva accelerazione.

# I passi speciali - fase aciclica



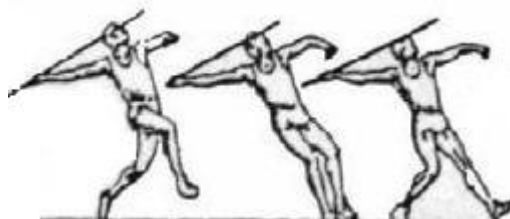
Obiettivi: acquisire le condizioni biomeccaniche ottimali per ottenere le ideali pretensioni muscolari per la corretta impostazione dell'attrezzo nel lancio.

Giavellotto all'altezza della testa, spalle in linea con l'attrezzo e la direzione di lancio.

Accelerazione con potenti spinte dei piedi che anticipano la parte superiore del corpo.

Il corpo è leggermente inclinato (allungato) all'indietro.

# Il passo d'impulso – fase di mono appoggio



Obiettivi: acquisire le condizioni biomeccaniche ottimali per trasferire la velocità dalle gambe al tronco.

I piedi spingono attivamente di tutta pianta in avanti ricercando accelerazione.

Il sx d'impulso è potente e orientato in avanti, il ginocchio dx in direzione di lancio.

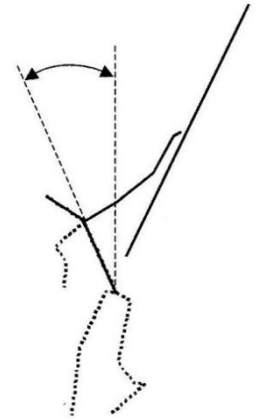
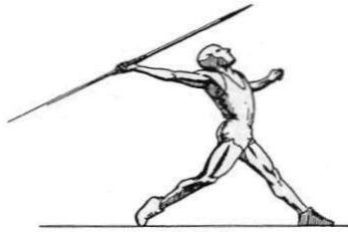
Nella fase aerea la gamba sx recupera e si prepara alla fase di doppio appoggio.

Il piede dx atterra di tutta pianta con un angolo acuto nella direzione di lancio.

Le spalle e l'arto sinistro sono paralleli al giavellotto ed alla direzione di lancio.



# Il doppio appoggio – posizione di forza



Obiettivi: trasferire la velocità acquisita con la rincorsa all'attrezzo.

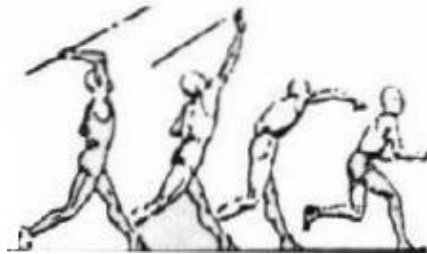
La gamba destra spinge le anche contro il puntello.

La gamba di puntello è estesa ed in forte tensione, le spalle si frontalizzano.

Il lato sx è stabilizzato, massima pretensione dei muscoli della parte anteriore del corpo.

Il braccio interviene solo dopo l'entrata del petto e l'accelerazione della spalla dx con azione frustata, gomito-avambraccio-mano.

# Il rilascio e recupero



Obiettivo: trasferire la velocità dalla spalla e dal braccio al giavellotto.

Il lato sx del corpo è bloccato con la gamba sx ben ferma, il gomito sx è tenuto vicino al tronco.

Il piede dx mantiene il contatto con il terreno fino a quando il giavellotto non lascia la mano.

Alla fine di questa fase l'atleta recupererà la stabilità sul piede dx per evitare il nullo.

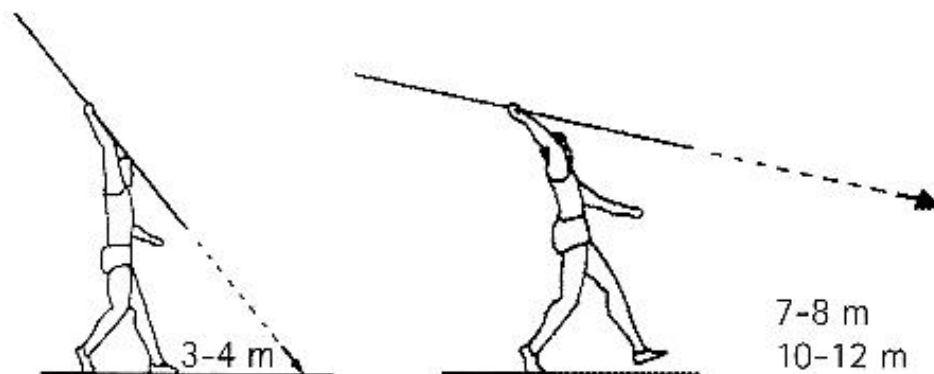
# STEP 1 LANCI FRONTALI

## OBIETTIVI:

Accelerare il giavellotto lungo una traiettoria dritta.

## SUGGERIMENTI:

- Provare entrambe le impugnature, decidere quale è la più comoda.
- Lasciare riposare il giavellotto nel palmo della mano con le dita ferme, ma rilassate.



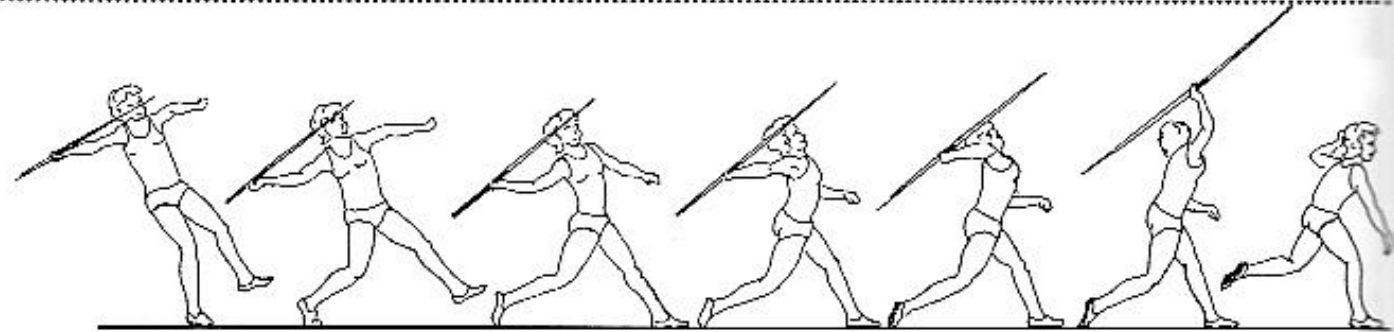
- Avviare al giavellotto, alle misure di sicurezza e all'impugnatura.
- Arretrare il giavellotto, tenerlo alto sopra la testa, puntare al terreno con un angolo basso.
- Inclinarsi all'indietro, incrementare la distanza, la punta del giavellotto deve puntare al lanciatore.



## STEP 2 LANCIO DA FERMO

### OBIETTIVI:

Lanciare da una posizione di caricamento.

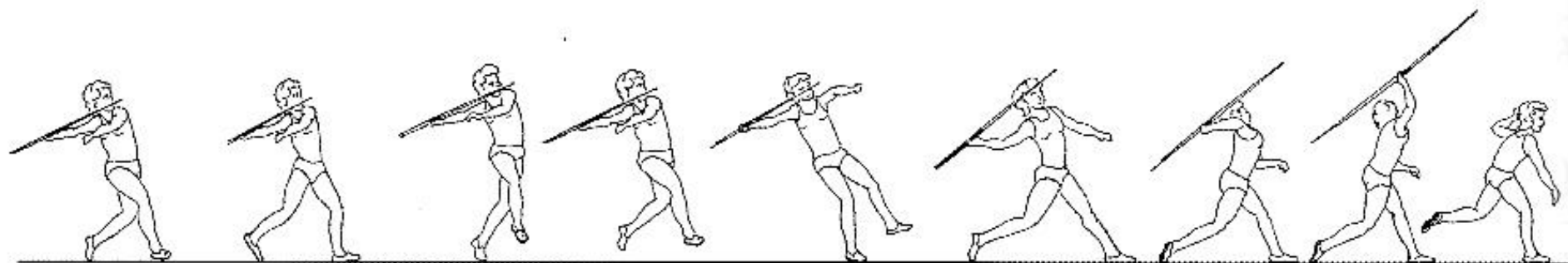


- Stare in piedi, con i piedi distanziati di circa 60-90 cm, e che sono rivolti nella direzione di lancio.
- Far arretrare il giavellotto, tenere il palmo sopra il livello della spalla.
- Lift left leg slightly to initiate movement, keep weight on bent right leg.

### SUGGERIMENTI:

- Cercare di enfatizzare uno sforzo rilassato, piuttosto che lanciare per pensando alla misura.
- Mantenere saldo il lato sinistro.

## STEP 3 3 APPOGGI E LANCIO



### SUGGERIMENTI:

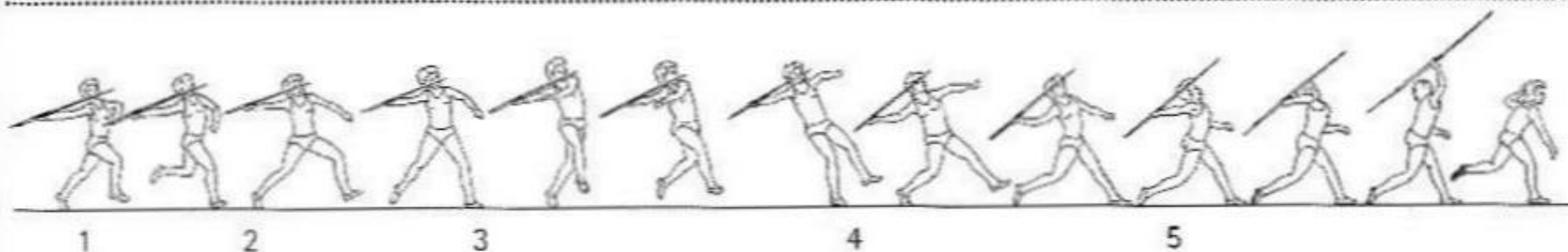
- Contare il ritmo 1——2-3.
- Non fare piegare il braccio di lancio troppo presto.
- Tenere il palmo verso l'alto.

### OBIETTIVI:

Avviare al passo impulso e collegarlo con la posizione di caricamento.

- Iniziare con la gamba destra in avanti e il giavellotto già dietro.
- Fare un appoggio sul piede sinistro (tutta la pianta) e effettuare la spinta del passo impulso (i piedi atterrano velocemente l'uno dopo l'altro) e continuare con il lancio.

## STEP 4 5 APPOGGI E LANCIO



### SUGGERIMENTI:

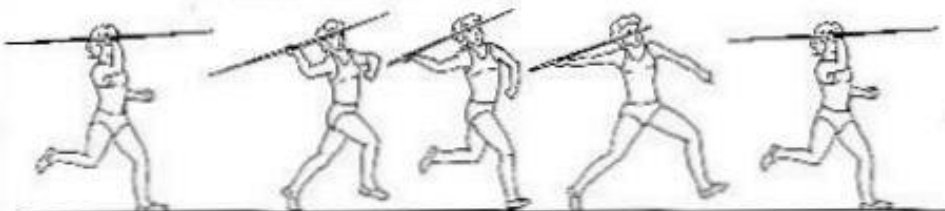
- Contare il ritmo 1-2-3-4-5.
- Dalla posizione di caricamento "fare un arco, guardarlo andare".
- Esercitarsi nel recupero.

### OBIETTIVI:

Sviluppare l'azione della fase dei cinque appoggi.

- Iniziare in una posizione chiusa con il giavellotto nella posizione arretrata, primo appoggio con la gamba sinistra.
- Iniziare con 2 appoggi camminando (poi due appoggi di corsa) e i tre appoggi.
- Usare dei segnali per la partenza e contare il ritmo: 1--2--3---4/5.

# STEP 5 RINCORSA E ARRETRAMENTO DEL GIAVELLOTTO



## OBIETTIVI:

Familiarizzare con l'arretramento del giavellotto e abbinarvi la rincorsa con i 5 appoggi.

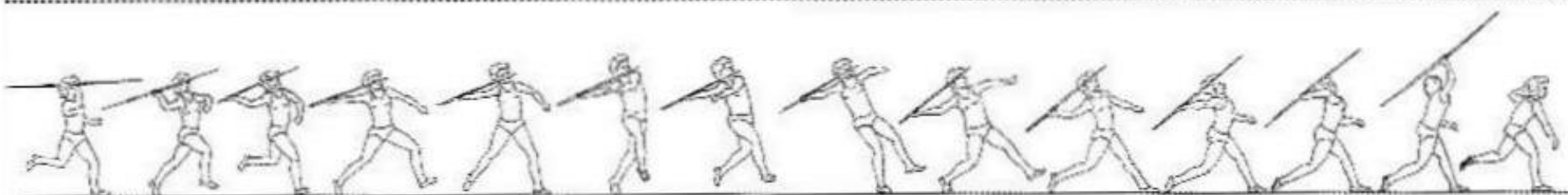
## SUGGERIMENTI:

- "Camminare-correre via" dal giavellotto nella fase di arretramento, non portarlo indietro.
- La punta del giavellotto vicino all'occhio.
- Mantenere la velocità di corsa durante l'arretramento.

- Esercitarsi sull'arretramento del giavellotto, prima camminando e poi con una corsa leggera.
- Utilizzare un punto di osservazione laterale e da dietro per controllare.
- Fissare la rincorsa con una punto di partenza e segnali intermedi, a re la posizione del giavellotto.
- Aggiungervi in un secondo tempo la fase dei 5 appoggi.

## STEP 6 SEQUENZA INTERA

---



### SUGGERIMENTI:

- Sviluppare il ritmo e la velocità della rincorsa.
- Lanciare attraverso la linea del giavellotto.
- Pensare alla sequenza completa.

### OBIETTIVI:

Collegare le fasi in un movimento completo.

- Eseguire la sequenza controllando e correggendo la posizione di caricamento.
- Eseguire la sequenza con un giavellotto leggero.
- Eseguire la sequenza con attrezzi differenti (ad es. lanciare palle o pietre di 200-600 g.).