

Lancio del disco

Tecnica in pillole

Prof. Arrigo Belli

Preliminare e partenza



Obiettivo: preparare il giro oscillando con un caricamento e con una pretensione del tronco, delle spalle e del braccio dx.

- I piedi sono distanti come o poco più della larghezza delle spalle;
- il disco oscilla all'indietro, il peso del corpo si trasferisce dalla dx alla sx (con fluidità);
- le braccia sono quasi all'altezza delle spalle;
- il ginocchio, il braccio e l'avampiede sx ruotano verso la direzione di lancio.
- il piede dx lascia il suolo solo quando il piede sx è ruotato di 90° rispetto alla linea di lancio.

Dal mono appoggio alla fase di volo



Obiettivo: accelerare il sistema lanciatore-attrezzo, ridotta fase aerea.

- peso del corpo sul piede sx;
- movimento attivo di oscillazione della gamba dx (impulso coscia-gamba) intorno alla gamba sx, con una traiettoria larga e radente, la coscia si mantiene sempre sotto l'orizzontale;
- il piede sx spinge in avanti quando è rivolto verso la direzione di lancio;
- la gamba dx viene richiamata attivamente e piegata sotto al corpo nell'ultima fase della sospensione al fine di accrescere la velocità angolare del bacino, il braccio sx è in ritardo per consentire la torsione tra asse delle spalle e del bacino.

Mono appoggio al centro della pedana – posizione di lancio



Obiettivo: trasferimento dell'accelerazione all' attrezzo.

- la gamba dx è piegata, il disco si trova al suo apogeo, il piede dx ruota subito nella direzione di lancio;
- il braccio sx è orientato verso la parte posteriore della pedana;
- la parte superiore del corpo è oltre la gamba dx;
- la spinta della gamba dx si esercita attraverso l'anca contro la sx poggiata e stabilizzata, ritardando l'intervento della parte superiore del corpo.

Finale



Obiettivo: accelerazione finale del disco.

- arrivo quasi contemporaneo dei piedi;
- la gamba sx è leggermente piegata e stabilizzata;
- il ginocchio sx non supera la verticale del piede sx;
- la gamba dx forma con la coscia e la direzione di lancio un angolo retto;
- azione ritardata e molto larga dell'arto di lancio;
- la gamba dx si estende solo quando il piede è in direzione di lancio;
- azione di frustata finale in “appoggio”.

Recupero



Obiettivo: stabilizzare il lanciatore ed evitare il nullo.

- dopo il rilascio i lanciatori che mantengono l'appoggio effettuano ugualmente un salto di inversione delle gambe;
- nel finale in sospensione l'atleta perde il contatto con il terreno al momento del rilascio del disco.

STEP 1 INTRODUZIONE

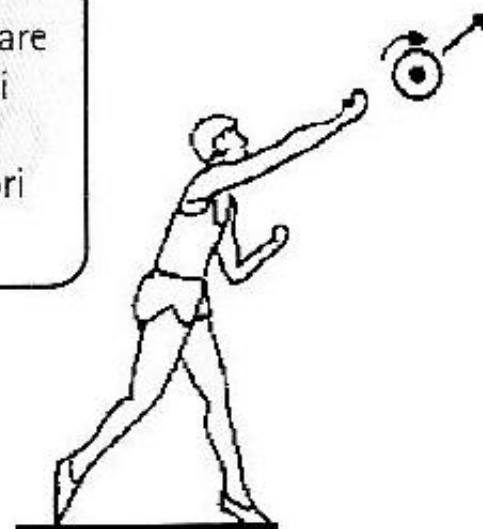
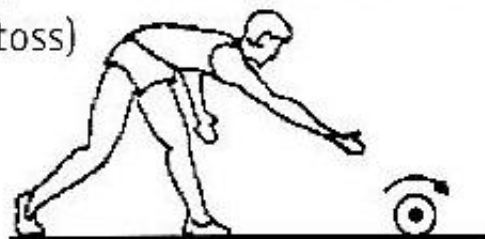
OBIETTIVI:

Abituarsi al lancio del disco e apprendere a farlo ruotare in maniera corretta.

- Avviare al lancio del disco, alle misure di sicurezza e all'impugnatura.
- Lanciare il disco sul terreno ad un partner, facendolo uscire dal dito indice.
- Modificare il tipo di lancio (flip/toss) del disco in aria.

SUGGERIMENTI:

- Non afferrare il disco.
- Piegare le gambe per effettuare il rilascio del disco, quando si lancia il disco sul terreno.
- Sentire la rotazione all'infuori dell'indice.



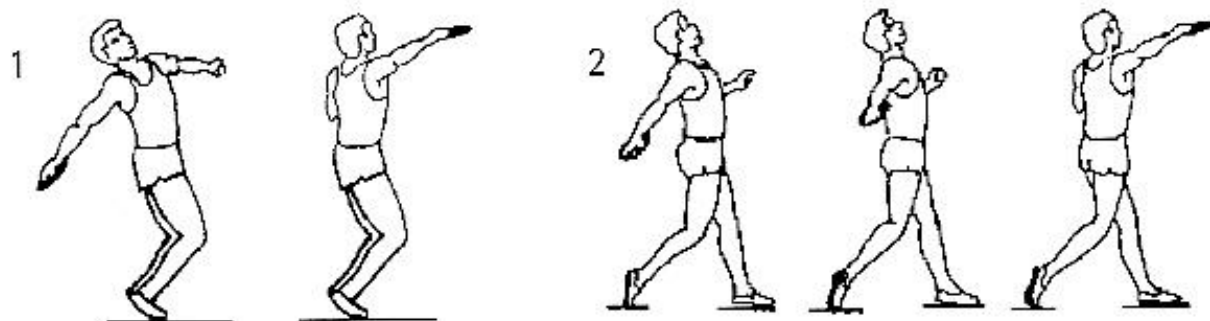
STEP 2 LANCIO FRONTALE DA FERMO

OBIETTIVI:

Apprendere a lanciare dritto da un'accelerazione rotatoria.

SUGGERIMENTI:

- Rilassarsi nell'oscillazione all'indietro e muoversi in maniera attiva per effettuare l'estensione.
- Tenere il disco in movimento per evitare che cada dalla mano.



- Iniziare con i piedi paralleli (1) o da una posizione con le gambe a split (2) (una gamba più avanti).
- Piegarsi indietro, usare le gambe per l'accelerazione, estendersi e lanciare.
- Usare altri attrezzi (cioè anelli, palloni medicinali leggeri); lanciare ad un bersaglio.

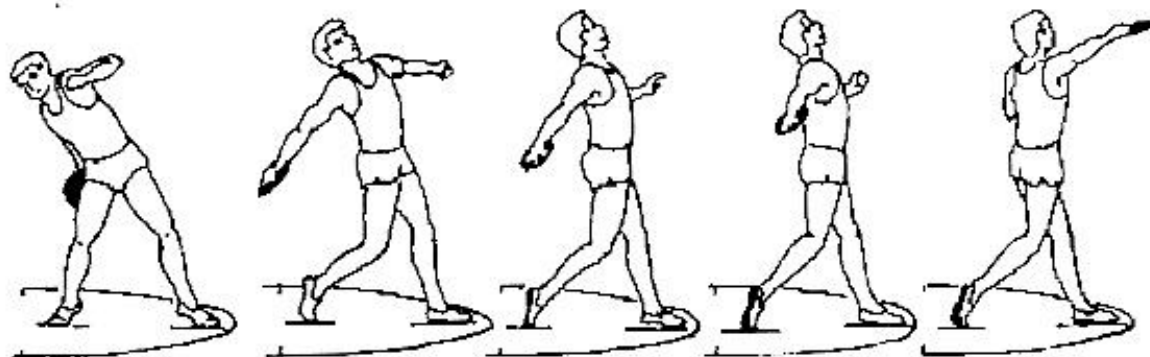
STEP 3 LANCIO DA FERMO LATERALE

OBIETTIVI:

Imparare ad usare la gamba destra, ad effettuare l'azione dell'anca e l'azione di blocco.

SUGGERIMENTI:

- Mantenere il disco quasi all'altezza della testa.
- Sentire che il disco esce dall'indice.
- Effettuare il recupero naturale se necessario.



- Iniziare con la spalla sinistra nella direzione del lancio, con i piedi ad una distanza di 1 volta e mezzo rispetto all'ampiezza delle spalle.
- Oscillare il disco all'indietro, ruotando sul piede destro.
- Turn right heel out while pushing the right hip forwards, block with left leg.

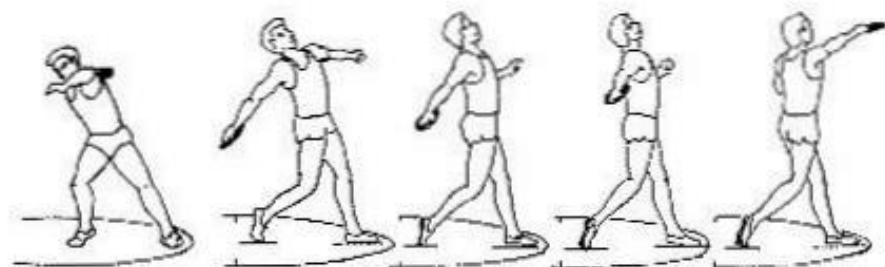
STEP 4 LANCIO DA FERMO DA UNA POSIZIONE DI CARICAMENTO

OBIETTIVI:

Apprendere l'azione della gamba destra, la rotazione delle gambe, delle anche e delle spalle.

SUGGERIMENTI:

- Nella posizione di caricamento, ci dovrebbe essere un allineamento "mento-ginocchio-alluce".
- Sentire che il disco esce dall'indice.
- Quanto è maggiore l'effetto rotatorio sul disco, tanto più esso avrà stabilità in aria.



- Iniziare dando le spalle alla direzione del lancio.
- Iniziare il lancio con un'azione vigorosa dell'anca destra, che ruota verso la parte anteriore.
- Far oscillare il disco indietro-alto con il palmo verso il basso (non interrompere il movimento).

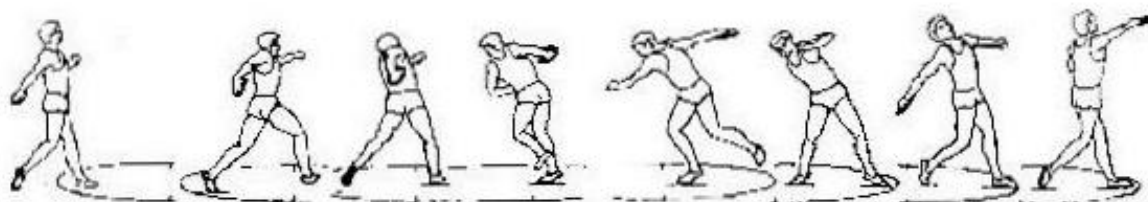
STEP 5 LANCIO CON 1 GIRO

OBIETTIVI:

Familiarizzare con il giro completo.

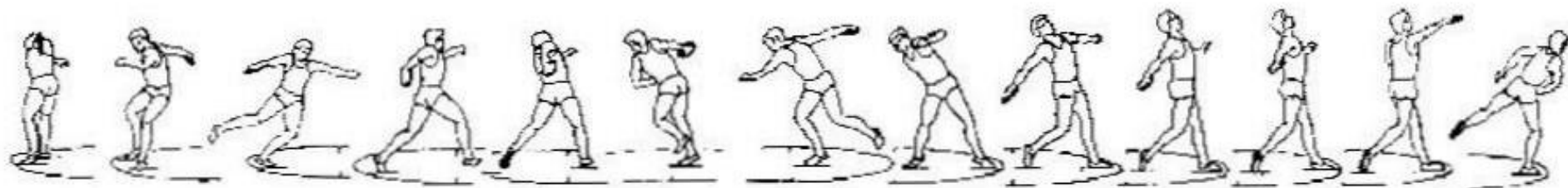
SUGGERIMENTI:

- Mantenere il braccio di lancio alto.
- Correre lungo la pedana mentre si effettua il giro. Non saltare.
- Mantenere le anche "aperte", con il corretto allineamento tallone destro, alluce sinistro.



- Iniziare nella parte esterna della pedana guardando la direzione del lancio con il disco dietro il corpo.
- Fare un passo nella pedana con il piede sinistro verso l'interno (indirizzato verso sinistra).
- Ruotare in avanti sul piede sinistro, continuare con il piede destro attivo per portarsi nella posizione di caricamento, lanciare.

STEP 6 SEQUENZA INTERA



OBIETTIVI:

Collegare le fasi in un movimento completo.

- Eseguire la sequenza completa di controllando e correggendo la posizione di caricamento.
- Lanciare con dischi più leggeri.
- Lanciare con attrezzi differenti (ad es. anelli, palloni medicinali leggeri).

SUGGERIMENTI:

- Sviluppare la velocità e il ritmo del lancio.
- Essere esplosivi durante il rilascio.
- Pensare alla sequenza intera.