

IL Lancio del martello

Tecnica in pillole

Prof. Arrigo Belli

I preliminari e l'entrata

- l'attrezzo viene accelerato nei preliminari dal punto basso al punto alto verso sinistra per avanti-dietro-alto cercando di portarlo su un grande arco.
- Il ritmo acquisito sarà molto importante per tutto il lancio.
- il martello viene accelerato dal p.a. fino a 90° a sinistra.



- Distanza fra i piedi fino al 10% in più della larghezza delle spalle.
- Angolo di torsione tra asse spalle/bacino $50-70^\circ$

Punto basso - entrata

- Quando il martello passa davanti al lanciatore, o poco prima, inizia la rotazione verso destra del sistema lanciatore-attrezzo grazie all'impulso attivo di rotazione del piede destro, le spalle non anticipano, sono piatte e rilassate, sullo stesso piano delle anche.

P



P - 1°g



1° - 2°g



2° - 3°g



3° - 4°g



4°g - finale



Stacco piede destro

- L'arto sinistro completa la spinta propulsiva, parallelismo asse spalle/bacino, rotazione di 90° a sinistra, allungamento della muscolatura del tronco, delle spalle e delle braccia.
- Peso del corpo sull'arto sinistro, sguardo verso il martello.
- Angolo alle anche $< 160^\circ$.



1° giro

2° giro

3° giro

4° giro

Punto alto

- Passaggio passivo dell'attrezzo al punto alto su traiettoria ampia.
- Mantenere il triangolo braccia-asse delle spalle che si trovano sullo stesso piano.
- Abbassamento del C.G. del corpo.
- Rotazione attiva della gamba sx.
- Leggera torsione tra l'asse delle spalle e del bacino ($\leq 20-25^\circ$).
- Massimo allungamento della muscolatura del tronco.
- La gamba destra si muove velocemente a cercare l'appoggio del piede sulla pedana.



Arrivo piede destro Inizio fase doppio appoggio

- L'anca sx è sulla verticale del Piede sx, stesso piano.
- Inizio della spinta/rotazione del piede dx contro una parte sinistra stabilizzata.
- Leggera torsione asse spalle/bacino (20°).
- Asse delle spalle orizzontale.
- Piede destro perpendicolare all'asse delle anche.
- Spalle e dorso in allungamento.



- Accelerazione del martello fino al punto basso.
- Angolo al ginocchio dx all'ultimo giro 90° .

Finale

- Rotazione attiva del piede dx che spinge il ginocchio dx e l'anca dx verso la gabbia.
- Il piede sx è piatto al suolo.
- Completamento del lancio con un movimento frustato delle braccia e con la parte sx del corpo in estensione, asse delle anche in direzione di lancio, asse delle spalle al di sopra del tallone sinistro.

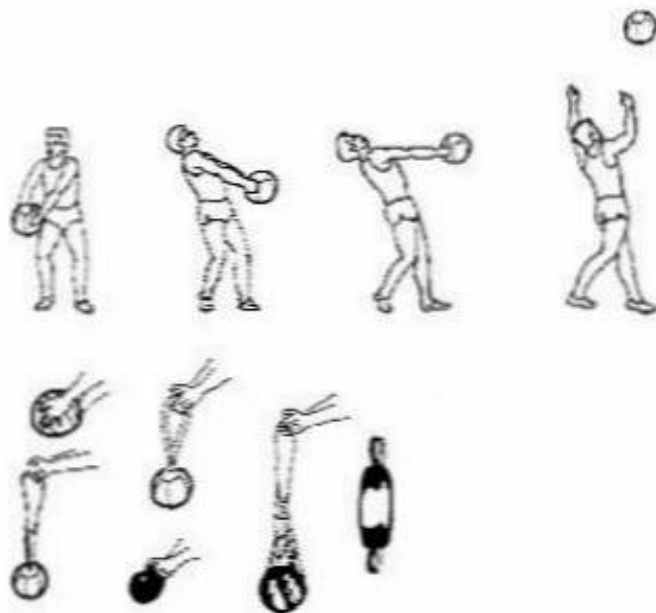


STEP 1 INTRODUZIONE

OBIETTIVI:

Apprendere ad usare tutto il corpo per l'accelerazione in un lancio all'indietro.

- Familiarizzare con le misure di sicurezza.
- Lanciare sopra la spalla sinistra.
- Usare le gambe per l'accelerazione.
- Variazioni: usare attrezzi preparati al momento.
- Tenere la schiena dritta, le braccia estese.



SUGGERIMENTI:

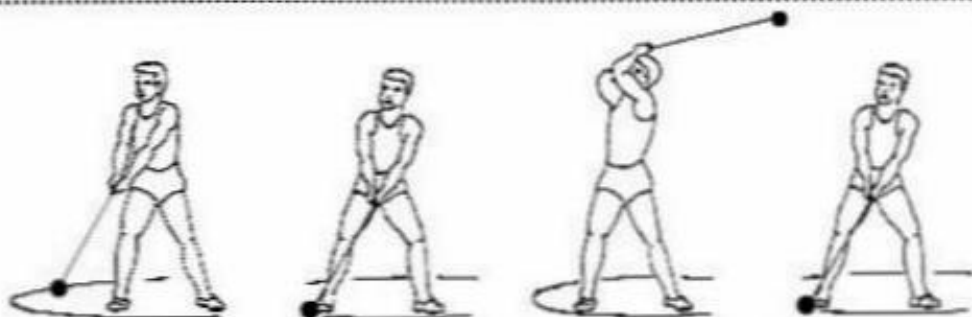
- Inizialmente tenere le gambe leggermente piegate, poi estenderle.
- Tenere le braccia estese.

STEP 2 OSCILLAZIONI DA FERMO

OBIETTIVI:

Avviare alle oscillazioni preliminari e trovare una posizione bilanciata.

- Familiarizzare con l'attrezzo e l'impugnatura. Stare in piedi, con i piedi leggermente più distanziati rispetto alle spalle.
- Fare oscillare il martello tra le gambe, prima a destra e poi a sinistra.
- Fare oscillare diverse volte senza rilasciare.



SUGGERIMENTI:

- Tenere le gambe piegate, la schiena dritta.
- "Guardare attraverso la finestra" formata dalle braccia.

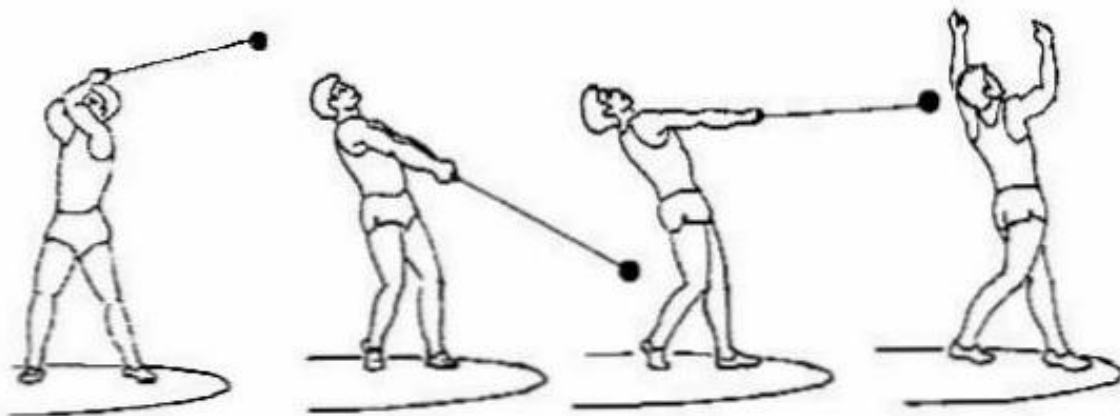
STEP 3 LANCIO DA FERMO

OBIETTIVI:

Avviare al rilascio e collegarlo con le oscillazioni.

SUGGERIMENTI:

- "Sedersi e stare seduti" durante le oscillazioni.
- Accelerare nel rilascio.
- Trovare i tempi giusti nell'estensione delle gambe.



- Usare la stessa posizione di partenza dello Step 2.
- Dopo 2 oscillazioni lanciare il martello sopra la spalla sinistra.
- Rimanere in una posizione fissa dopo il rilascio, seguire il volo del martello con gli occhi.

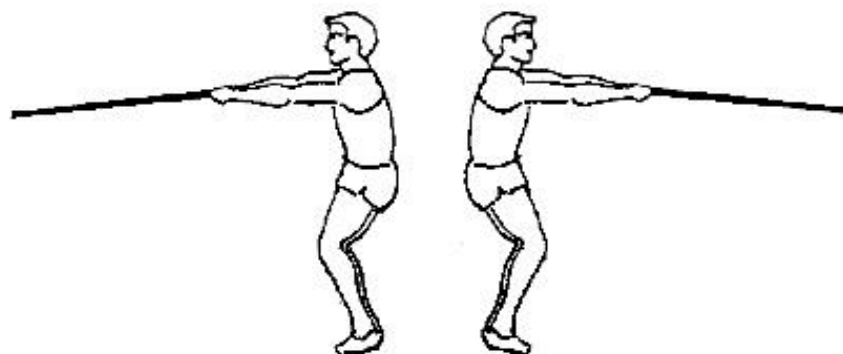
STEP 4 AVVIAMENTO AI GIRI

OBIETTIVI:

Avviare ai giri e sviluppare l'orientamento durante le rotazioni.

SUGGERIMENTI:

- Focalizzare l'attenzione sulla punta del bastone.
- Provare lentamente, controllati e in equilibrio.
- Lasciare che il martello vi faccia girare - non girare prima del martello.



- Tenere un bastone con le braccia estese, i piedi alla stessa distanza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate.
- Girare su posto, muovendo i piedi in senso antiorario.
- Tenere gli occhi sulla punta del bastone, ripetere, sostituendo il bastone con il martello.

STEP 5 GIRI TALLONE-ALLUCE

OBIETTIVI:

Avviare al giro tallone-alluce.

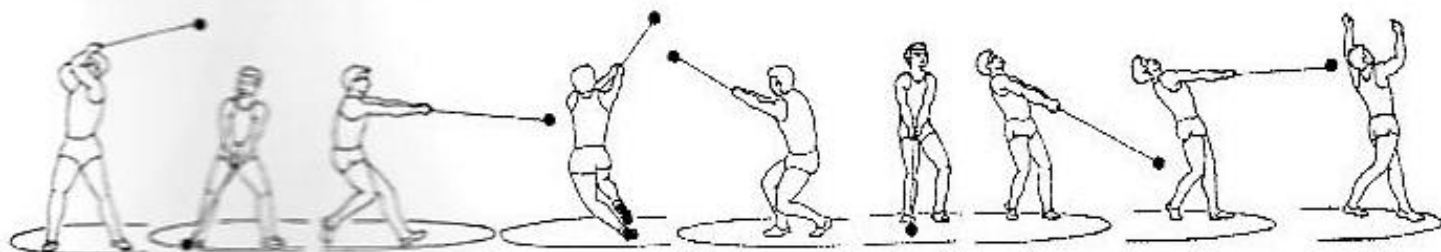
SUGGERIMENTI:

- Indossare scarpe adatte.
- Tenere un bastone nelle mani per favorire l'equilibrio.
- Provare *lentamente*, controllati e in equilibrio.
- Effettuare *più giri* man mano che l'abilità si *sviluppa*.



- Girare per 180° in maniera bilanciata sul tallone del piede sinistro, facendo perno sull'avampiede del piede destro.
- Continuare il giro per altri 180°, bilanciati sull'avampiede del piede sinistro, mentre si solleva il piede destro.
- Mettere giù il piede destro per completare un giro di 360°.

STEP 6 SEQUENZA COMPLETA (2 OSCILLAZIONI E 1 GIRO)



OBIETTIVI:

Collegare le fasi in un unico movimento di gara, però ridotto.

- Fare due oscillazioni preliminari e cominciare il giro.
- Effettuare il giro tallone-alluce e rilascio.
- Usare attrezzi alternativi.

SUGGERIMENTI:

- Le oscillazioni devono essere abbastanza veloci perché il martello ruoti attorno.
- Mantenere basso il piano della traiettoria del percorso del martello.
- Incrementare gradualmente il ritmo, man mano che aumenta la sicurezza nell'esecuzione.