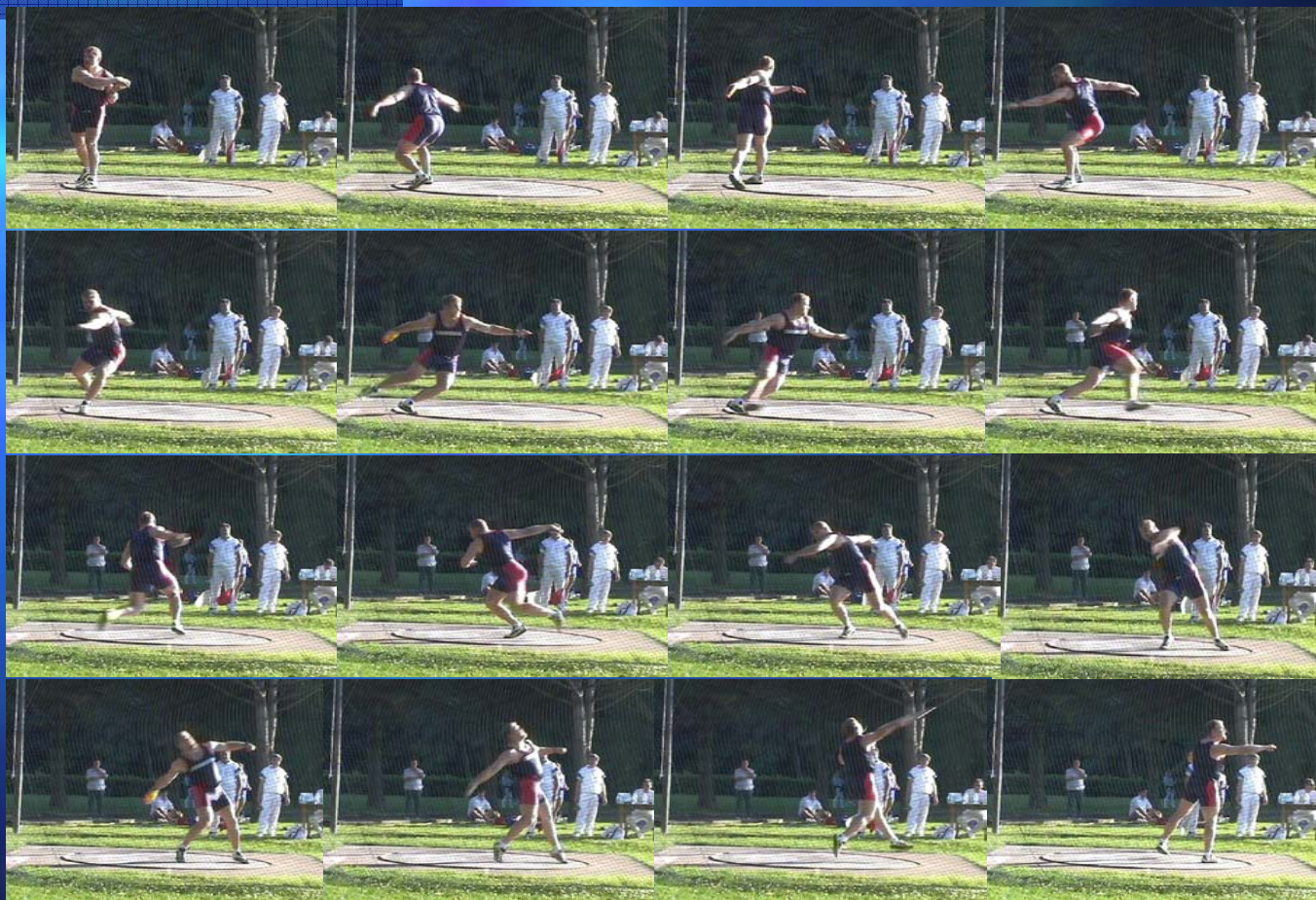


La tecnica del lancio del disco



prof.ri Domenico Di Molfetta,
Francesco Angius, Silvano Simeon



prof.ri Domenico Di Molfetta,
Francesco Angius, Silvano Simeon



















































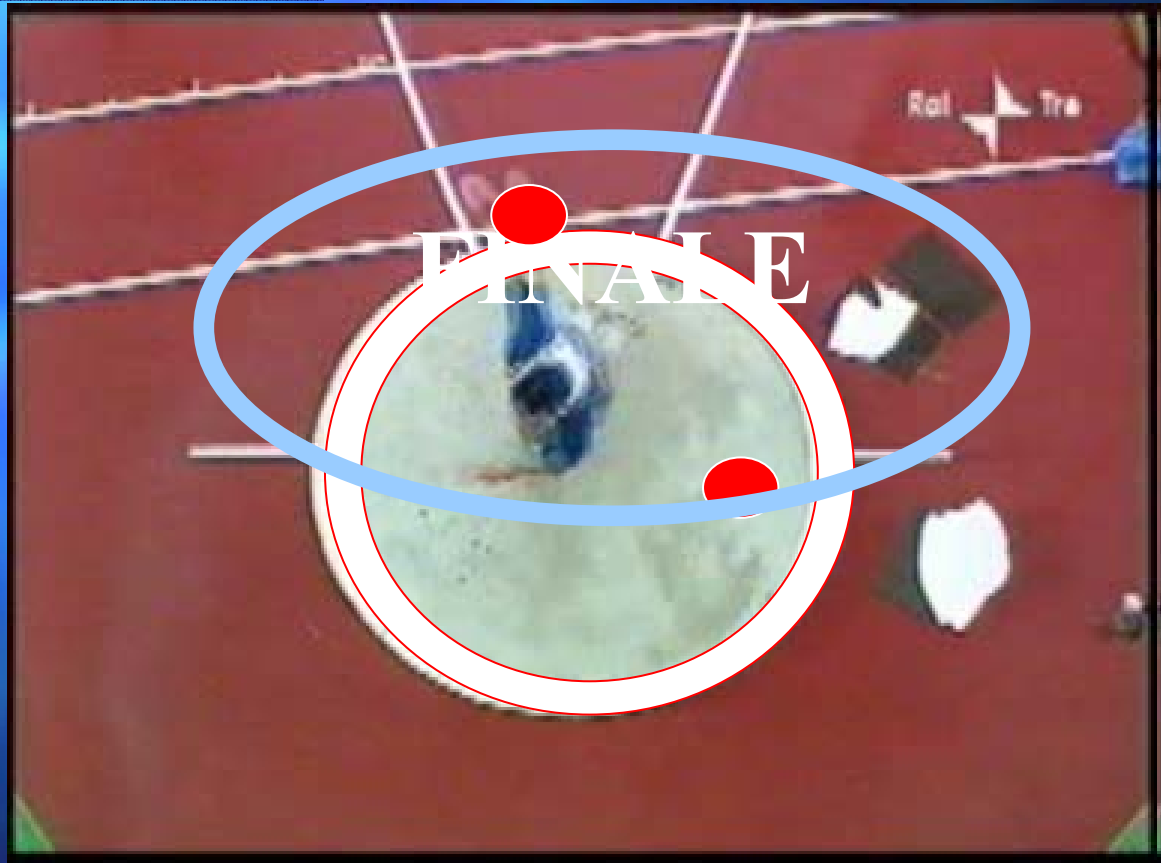








ELEMENTI O FASI DELLA TECNICA



Partenza- preliminare

- ✓ Partendo dall'assunto che
 - ✓ " solo partendo da una posizione di perfetto equilibrio si possono fare una o più azioni successive",
- ✓ questa prima fase è fondamentale per lo sviluppo delle fasi successive.
- ✓ L'atleta è posto in pedana con le spalle orizzontali rivolte alla direzione di lancio, gambe divaricate al passo delle spalle e leggermente cariche , in una posizione comoda e di perfetto equilibrio distribuito su tutti e due gli arti.
- ✓ Il movimento del sistema inizia con una torsione del busto verso destra (torsione sull'anca dx) .
- ✓ nell'attimo di massima torsione dx braccia e spalle sono quasi orizzontali al terreno (spalla sx leggermente più bassa, braccia naturalmente distese) .

Partenza- preliminare



Partenza- preliminare



Elementi da curare:

- Dorsalmente al settore di lancio
- Gambe divaricate stessa larghezza delle spalle
- Ginocchia leggermente piegate (160°)
- Bilanciamento peso del corpo tra i 2 appoggi
- Baricentro che cade tra le linea che congiunge i due piedi
- Braccia naturalmente abbandonate verso il fuori

Elementi importanti da osservare alla fine della fase preliminare



- Braccio lanciante e disco portati in fuori – dietro – a dx (destrimano)
- Creazione anticipo asse dei piedi su asse delle anche e su asse delle spalle
- Mantenimento per tutto il lancio tale assetto
- Spostamento peso del corpo su gamba dx
- Busto leggermente inclinato in avanti
- Braccia quasi parallele al suolo e allineate a formare angolo di 180°
- Arrivo disco punto di inversione

INIZIO DELLA ROTAZIONE

- Il piede-ginocchio sx anticipa lo spostamento del busto ruotando ,sulla pianta, in senso antiorario , effettuando un leggero caricamento dell'arto stesso.
- In questa fase è importante spingere il ginocchio sx in avanti, evitando di arretrare con il bacino.
- Contemporaneamente il piede dx incomincerà a ruotare e a spingere , accelerando il lato dx che facendo perno sulla gamba sx si orienterà verso la direzione di lancio.
- In questo momento saremo in equilibrio sul piede ginocchio sx (11)

INIZIO DELLA ROTAZIONE



Elementi importanti da osservare alla fine della fase

INIZIO DELLA ROTAZIONE



- Spinta gamba dx per avanti – fuori – sx.
- Mantenimento piede dx al suolo
- Apertura piede sx in avanti – fuori – sx – avanti
- Ulteriore creazione anticipo piede sx sull'asse delle spalle.
- Mantenimento posizione del corpo.
- Spostamento peso del corpo su gamba sx
- Creazione tensione adduttori coscia dx.
- Partenza piede dx

TRASLOCAZIONE

- Questa fase dovrà partire con una spinta , non eccessiva , del piede sx che avendo ruotato , con l'aiuto anche dell'accelerazione creata dal lato dx permetterà di spostare il corpo in avanti in rotazione , e prendere posizione al centro della pedana con l'avampiede dx e gamba leggermente carica(ammortizzata in modo naturale) .
- in tutta questa fase le spalle e le braccia rimangono totalmente rilassate , in quanto tutta l'azione rotatoria deve essere compiuta dagli arti inferiori.
- Tra la spinta del sx e l'arrivo del dx vi è una fase di volo, dove ancor di più l'atleta si deve decontrarre per poter preparare al meglio la fase finale, ed anche per non creare anticipi.
- Il piede dx deve arrivare in modo naturale , senza essere anticipato o ritardato, ciò per consentire il massimo della fluidità di lancio.



TRASLOCAZIONE



FASE INIZIALE DELLA TRASLOCAZIONE ELEMENTI FONDAMENTALI



- Passaggio gamba dx per fuori largo – esterno.
- Continuazione rotazione piede SX
- Mantenimento assetto tronco
- Mantenimento assetto braccia
- Braccia distese in ritardo rispetto agli arti inferiori (angolo braccia 180°)
- Tenuta braccio sx in chiusura
- Descrizione raggio ampio da parte del piede dx

FASE DI SPINTA DELLA TRASLOCAZIONE ELEMENTI FONDAMENTALI



- Superamento gamba dx del piede sx rispetto all'asse frontale
- Tenuta piede dx in fuori esterno
- Azione di spinta in rotazione avanzamento del piede sx
- Distacco dal suolo piede sx senza perdita angolo al ginocchio relativo.
- Mantenimento torsione corpo
- No apertura arto superiore SX

Fase di volo



- Nessun contatto a terra
- Ricerca e mantenimento torsione del tronco
- Mantenimento corretto rapporto tra i 3 assi (anticipo piedi su bacino e su spalle)
- Decontrazione tronco e arti superiori
- Parallelismo spalle rispetto al suolo

FINALE

- La gamba dx continua la sua rotazione verso la direzione di lancio, effettuando un caricamento attivo.
- L'effetto del caricamento consente di continuare a ruotare su un perno attivo, senza spostarsi sul lato sx.
- mentre la dx continua la sua rotazione verso l'avanti alto, piede sx prende contatto vicino il bordo pedana, svolgendo una funzione di puntello.
- Il busto e l'arto lanciante si troveranno in ritardo rispetto agli arti inferiori, ciò creerà un effetto "frusta"
- Il busto completerà la sua rotazione mantenendo il disco più lontano possibile dal corpo sia nella rotazione che nel rilascio.

FINALE



prof.ri Domenico Di Molfetta,
Francesco Angius, Silvano Simeon

INIZIO FASE FINALE



- Arrivo piede dx al centro della pedana
- Mantenimento baricentro tra i 2 piedi
- Attitudine piede dx per dietro – fuori
- Lavoro in rotazione del piede dx
- Mantenimento torsione per decontrazione
- Mantenimento torsione per tenuta braccio sx
- Taglio piede sx vicino gamba dx

FINALE. INIZIO FASE DOPPIO APPOGGIO



- Arrivo piede sx al suolo
- Peso del corpo sulla gamba dx (angolo al ginocchio 150° - 160°)
- Azione decisa e veloce piede dx in avanti – alto
- Avanzamento e leggero sollevamento anca dx per fuori – avanti
- Inizio detorsione busto e bracci lanciaante

FINALE



- Completamento detorsione
- Frontalizzazione anche
- Inizio apertura braccio sx
- Passaggio fuori – largo del disco a dx
- Ricerca massima raggiatura disco

RILASCIO



- Frontalizzazione braccio lanciante
- Uscita disco altezza spalla dx
- Ricerca massimo raggio a dx rispetto all'asse di rotazione del sistema attrezzo/lanciatore
- Uso piedi per spinta propulsiva
- Lancio con il cambio(?)

RECUPERO



- Mantenimento equilibrio
- Mantenimento atleta all'interno della pedana
- Movimento di rotazione su se stessi
- Cambiamento degli appoggi al suolo

Diego Fortuna

Didattica lancio del disco



prof.ri Domenico Di Molfetta,
Francesco Angius, Silvano Simeon

Grazie per l'attenzione