

# **Corso di aggiornamento per insegnanti di Ed. fisica**

## **Il getto del peso ed Il lancio del disco**

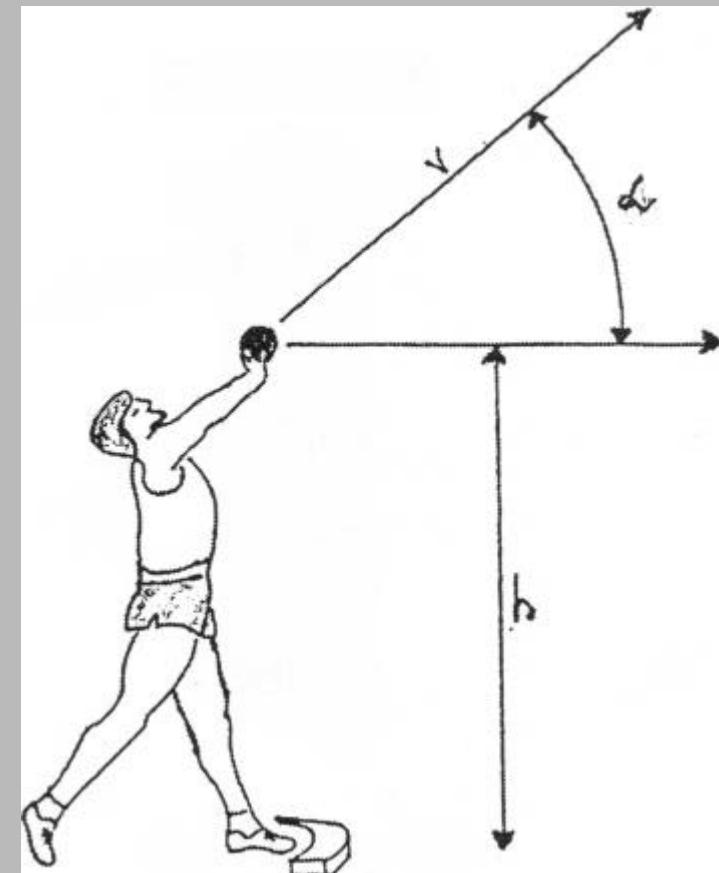
**prof. Adriano Sappa  
Allenatore specialista F.I.D.AL. Sett. Lanci  
Udine, 10.09.2009**

# **Fasi tecniche e biomeccaniche comuni a tutti i lanci:**

- Fase di Avvio-Partenza o preliminari;
- Fase di Traslocazione-Accelerazione del sistema
- Fase finale- doppio appoggio-rilascio attrezzo;
- Fase di recupero per evitare il nullo di pedana.

# Fattori che condizionano la lunghezza del lancio

1. Velocità di uscita dell'attrezzo;
2. Angolo di uscita;
3. Altezza di rilascio.



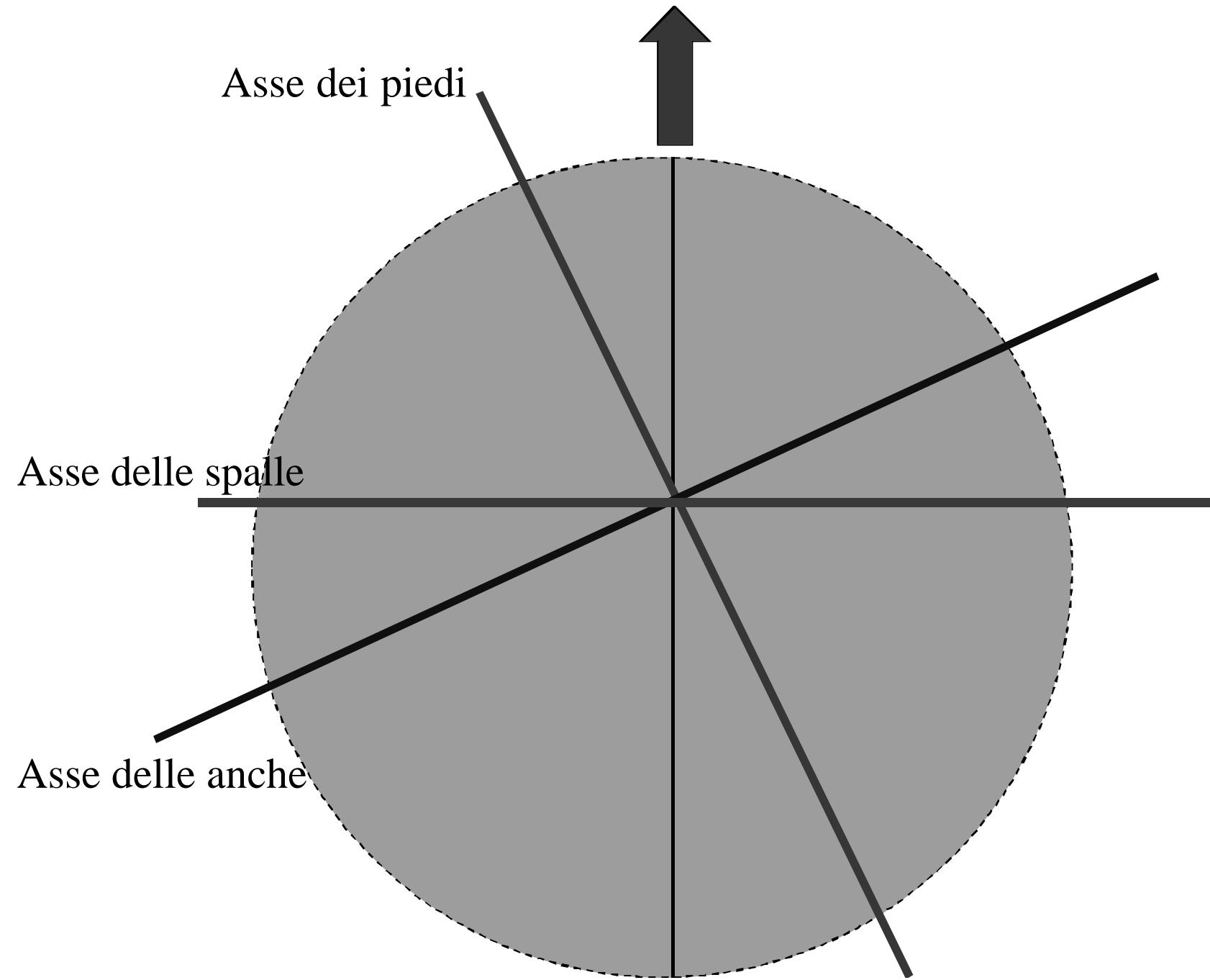
## Catena cinetica

E' la somma delle spinte che avvengono a livello di tutte le articolazioni interessate al lancio, dove le ossa sono le leve, le articolazioni rappresentano i giunti ed i muscoli il motore della catena cinetica.

Nei lanci la Catena cinetica muscolare è di tipo aperto.

# Catena cinetica





La torsione delle spalle sulle anche e quella delle anche sui piedi determina uno **stiramento della muscolatura**, questo stiramento permette di utilizzare oltre alla

**Forza volontaria** anche la **Forza elastica** e la **Forza reattiva.**

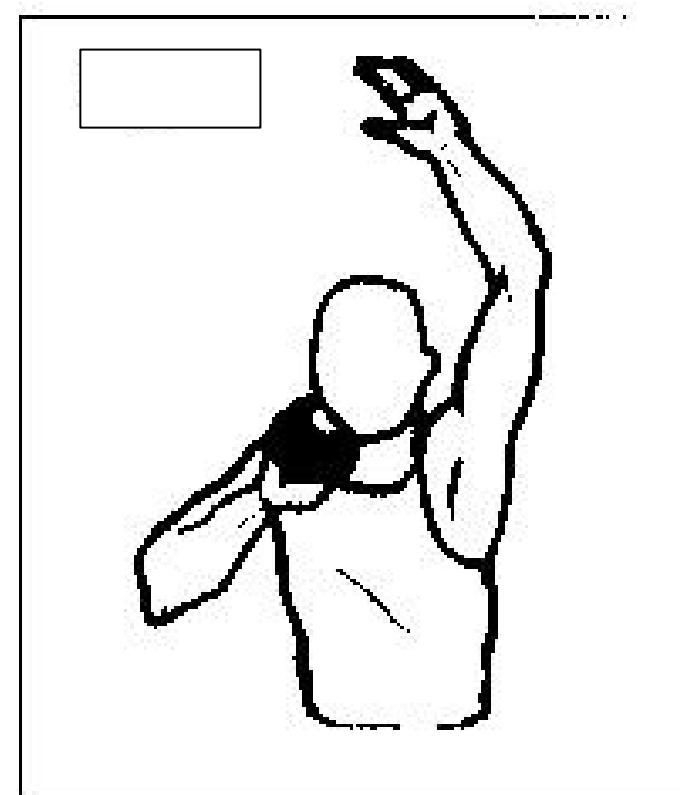
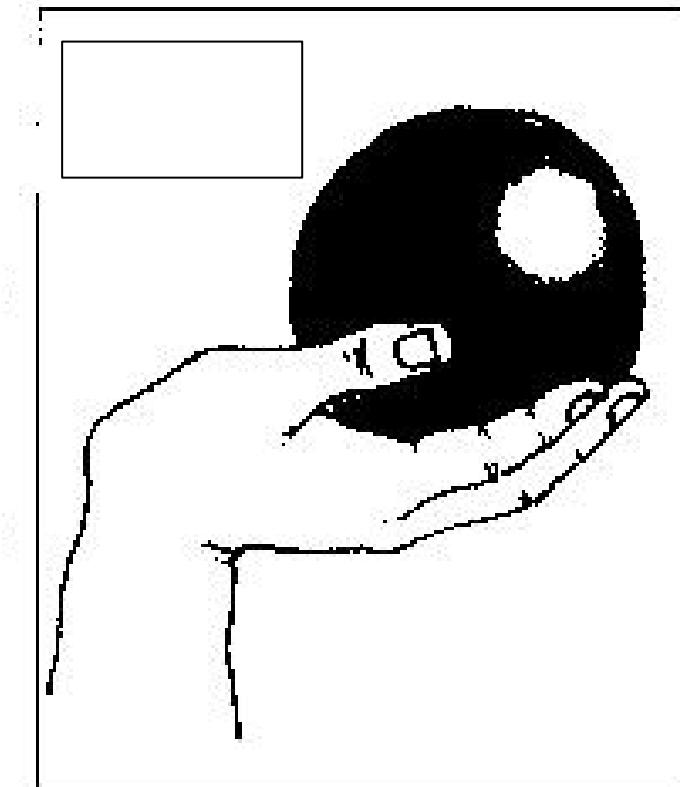
**Per questo motivo è meglio non esagerare con i lanci da fermo, perché se da un lato sono utili alla didattica per il piazzamento finale dall'altro non permettono di utilizzare l'elasticità ed il pre-stiramento muscolare e non permettono di imparare la ritmica del lancio.**

# Lanci sotto forma di gioco

- DVD Cap. 6

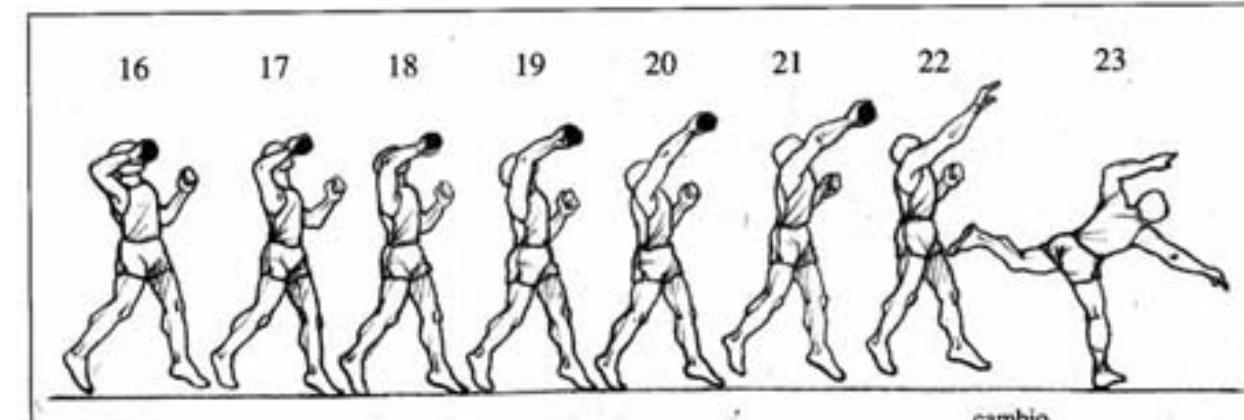
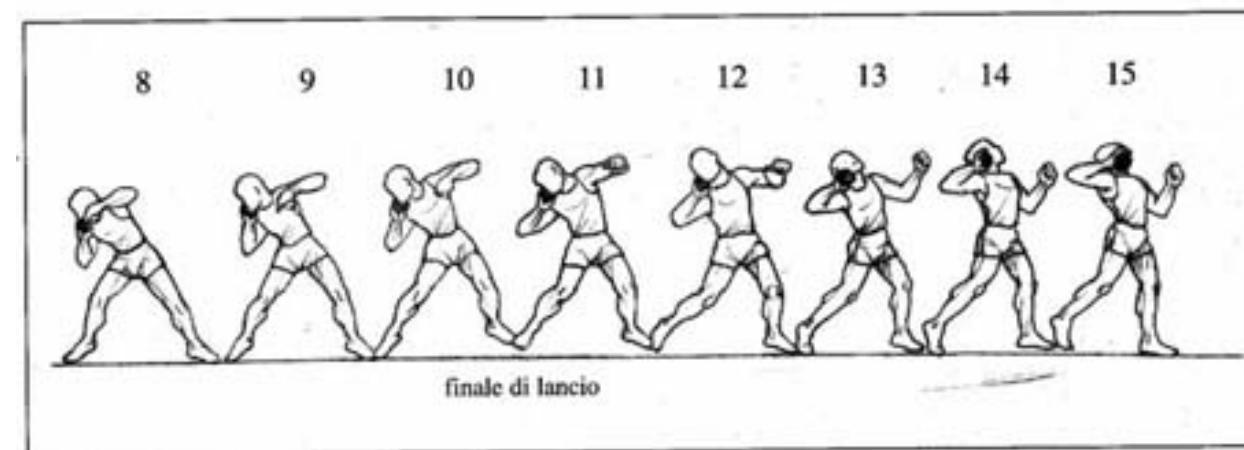
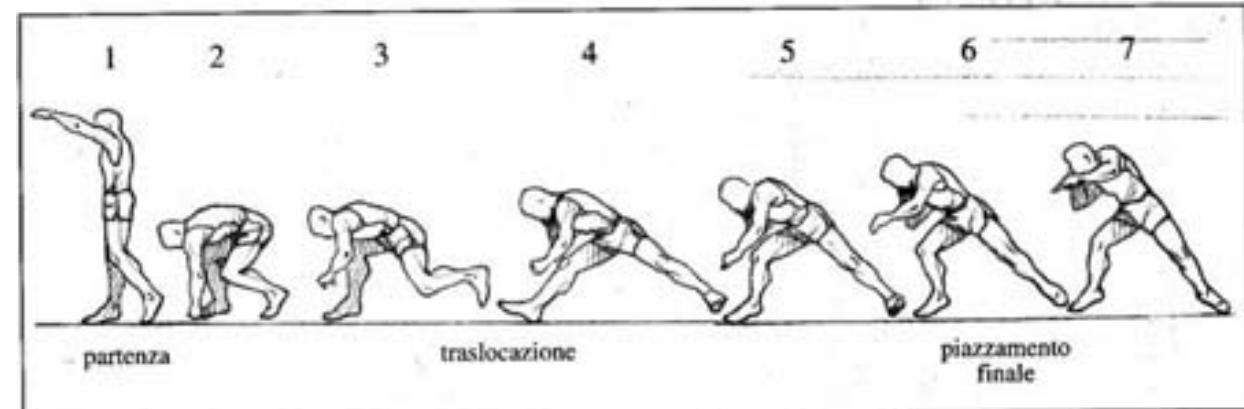
# Getto del peso

# Impugnatura



# La tecnica rettilinea

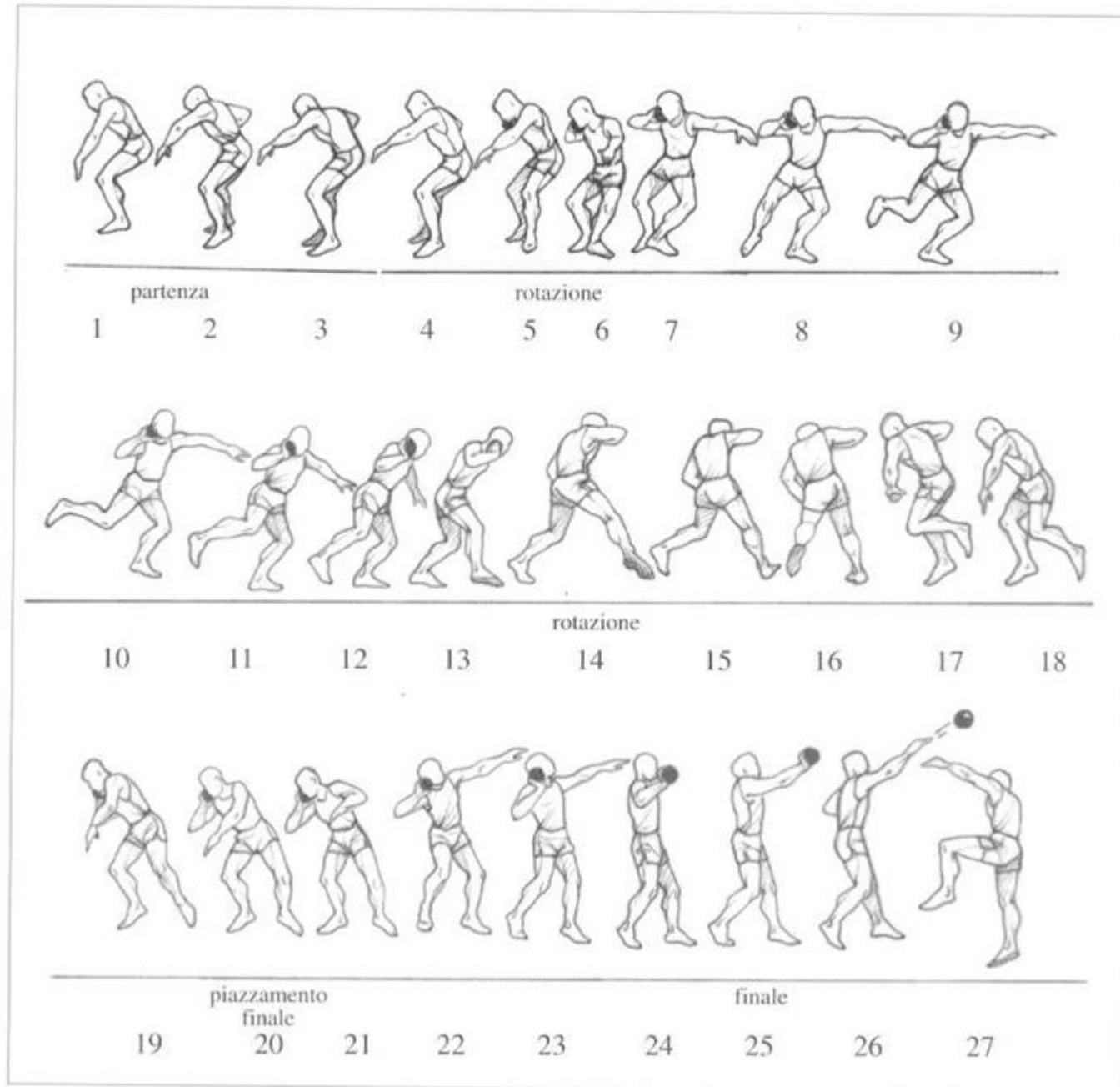
(Parry" O'Brien)



# La tecnica rotatoria

(Aleksandr  
Baryshnikov)

TECNICA ROTATORIA



DVD: LANCIARE

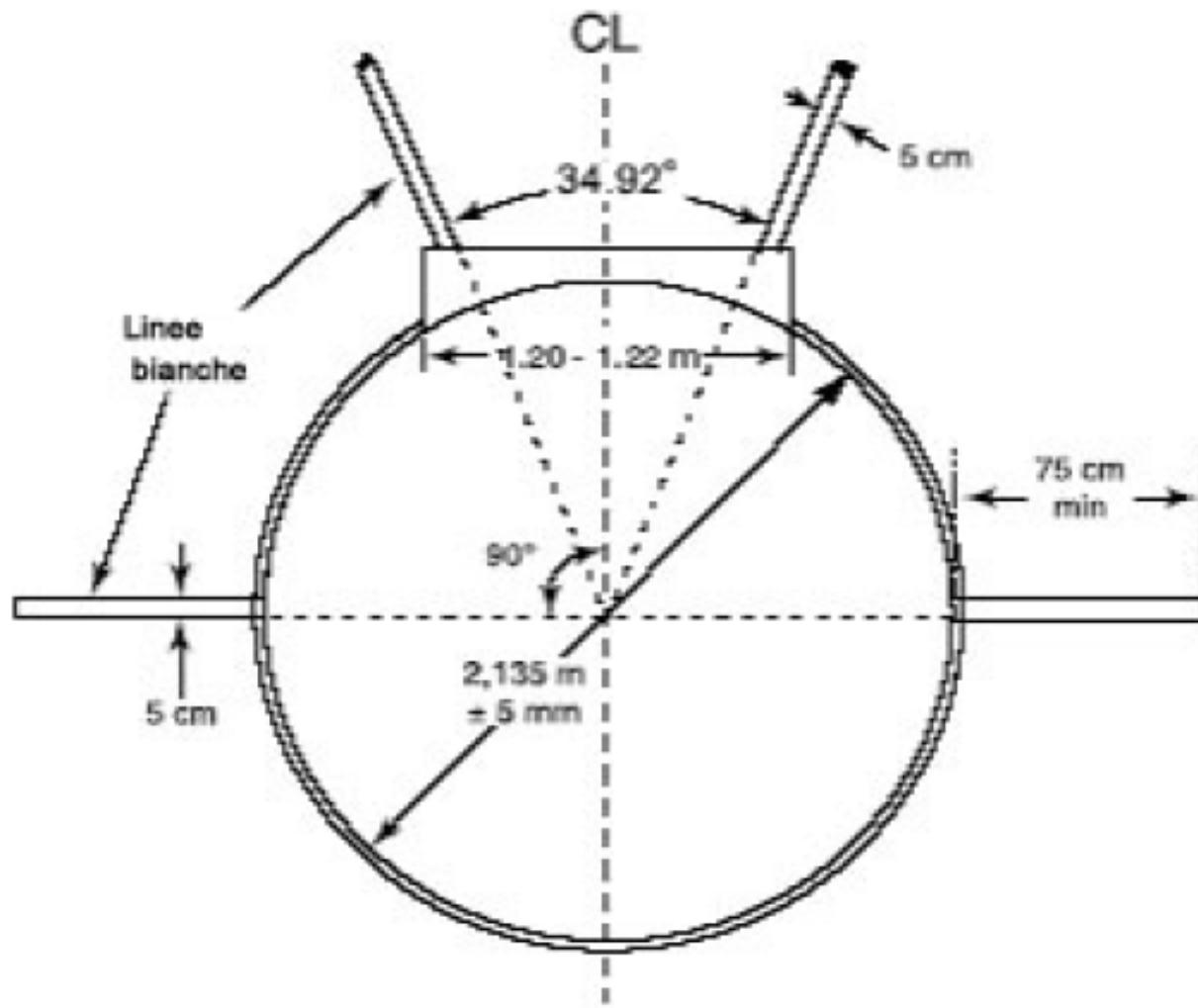
# Didattica del peso

- Lancio cap. 8-9
- Didattica del getto del peso cap 10 - 29

# Errori più comuni nel getto del peso

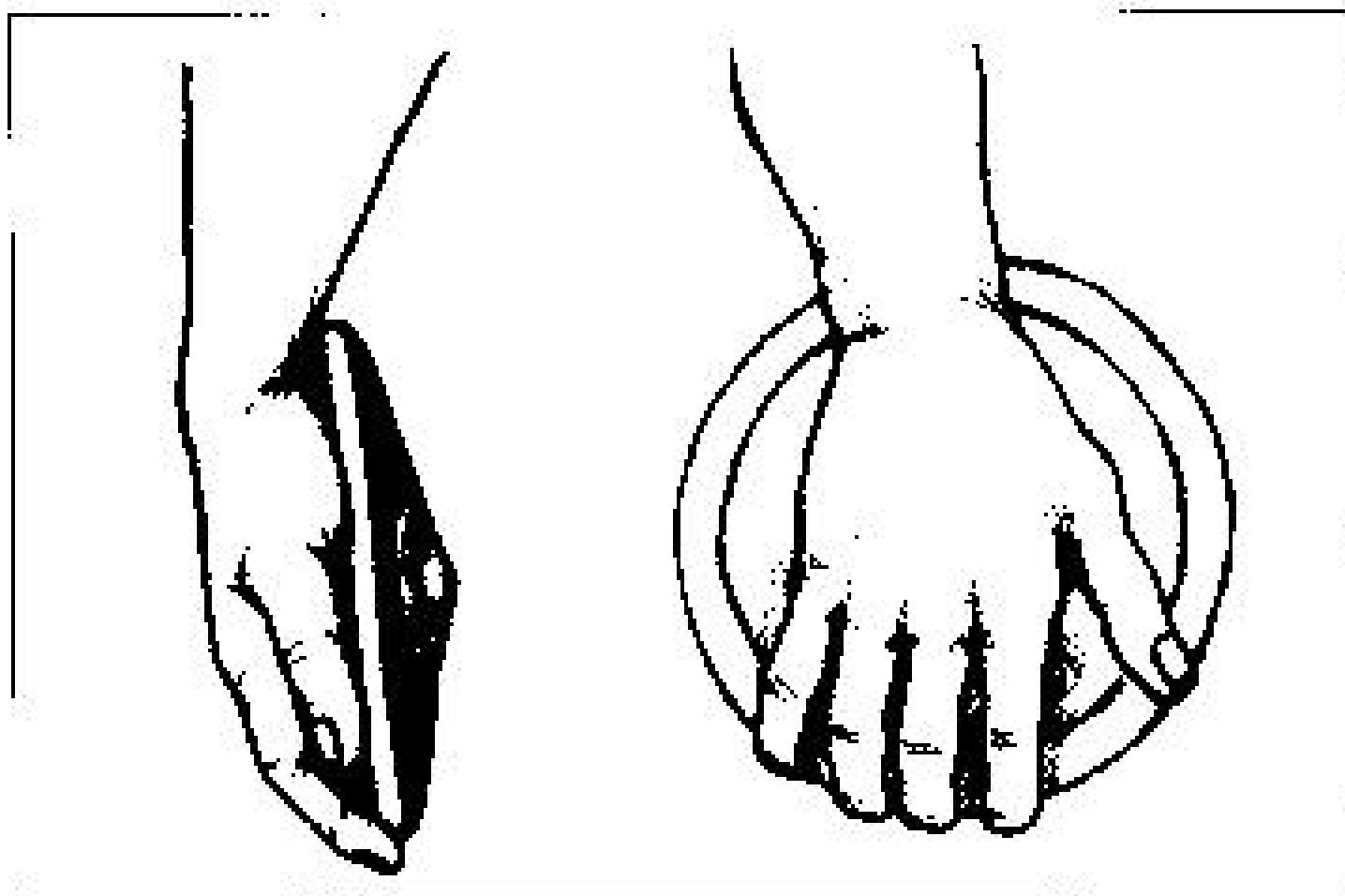
ERRATO	CORRETTO
Il peso poggia sul palmo delle mani.	
Il gomito è troppo alto. Il peso è staccato dal collo.	
Scarso caricamento arto dx in partenza.	
Busto alto. Gamba sx tesa e spostata eccessivamente avanti.	<p>Busto flesso, gamba dx carica gamba sx sollevata e vicino alla dx</p>
Raddrizzamento anticipato del busto nella traslocazione.	
Il peso del corpo si sposta sull'arto inferiore sinistro.	

# Pianta della pedana del getto del peso

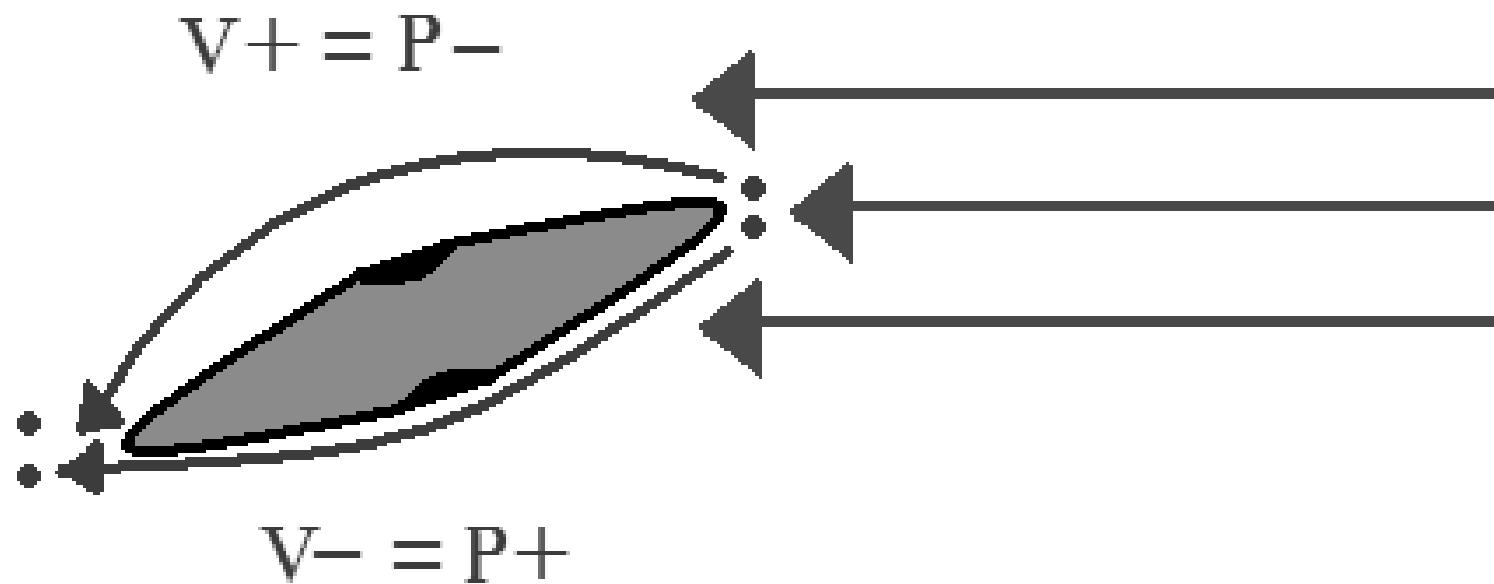


# Lancio del disco

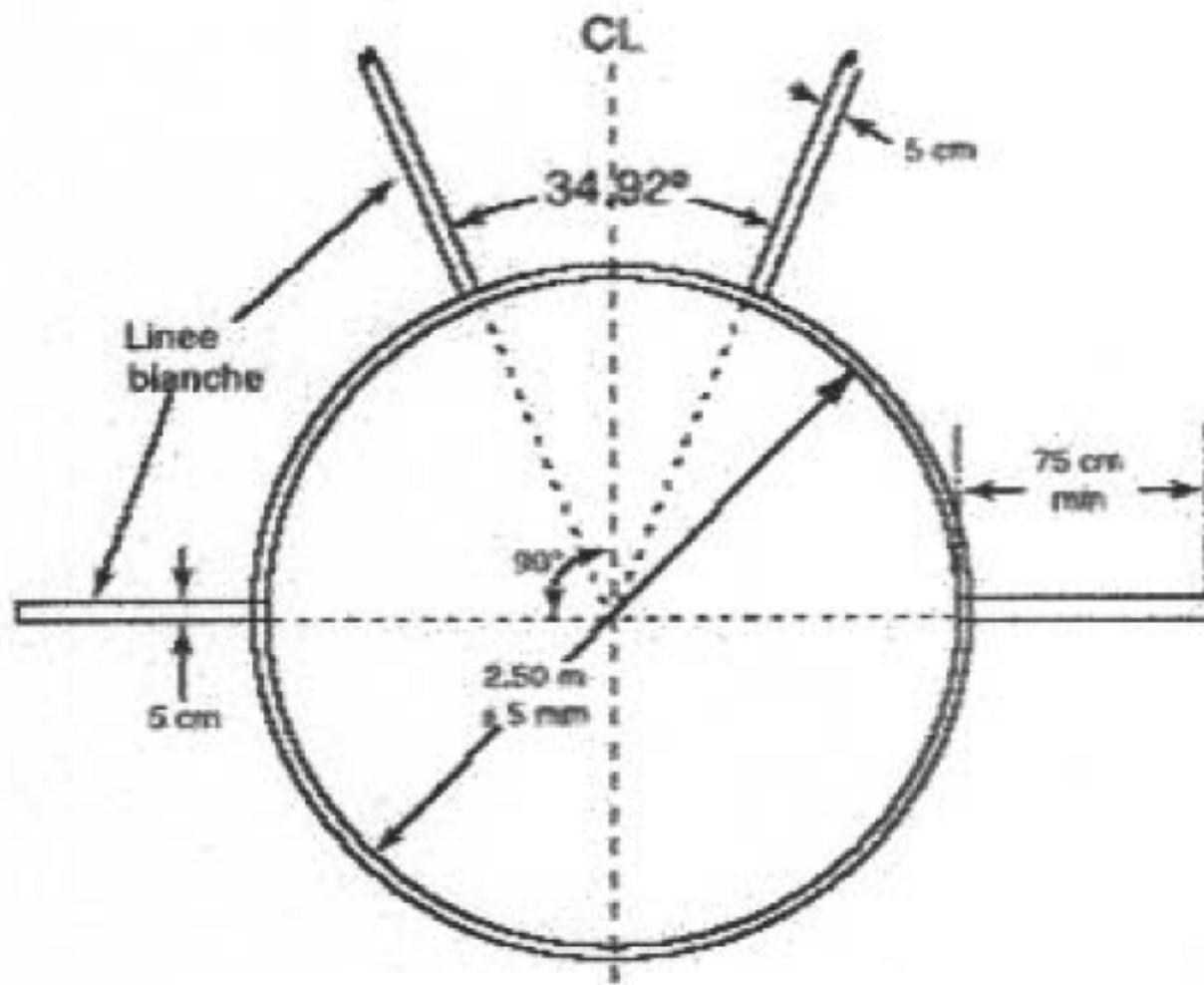
## L'impugnatura



# Disco principio di Bernoulli



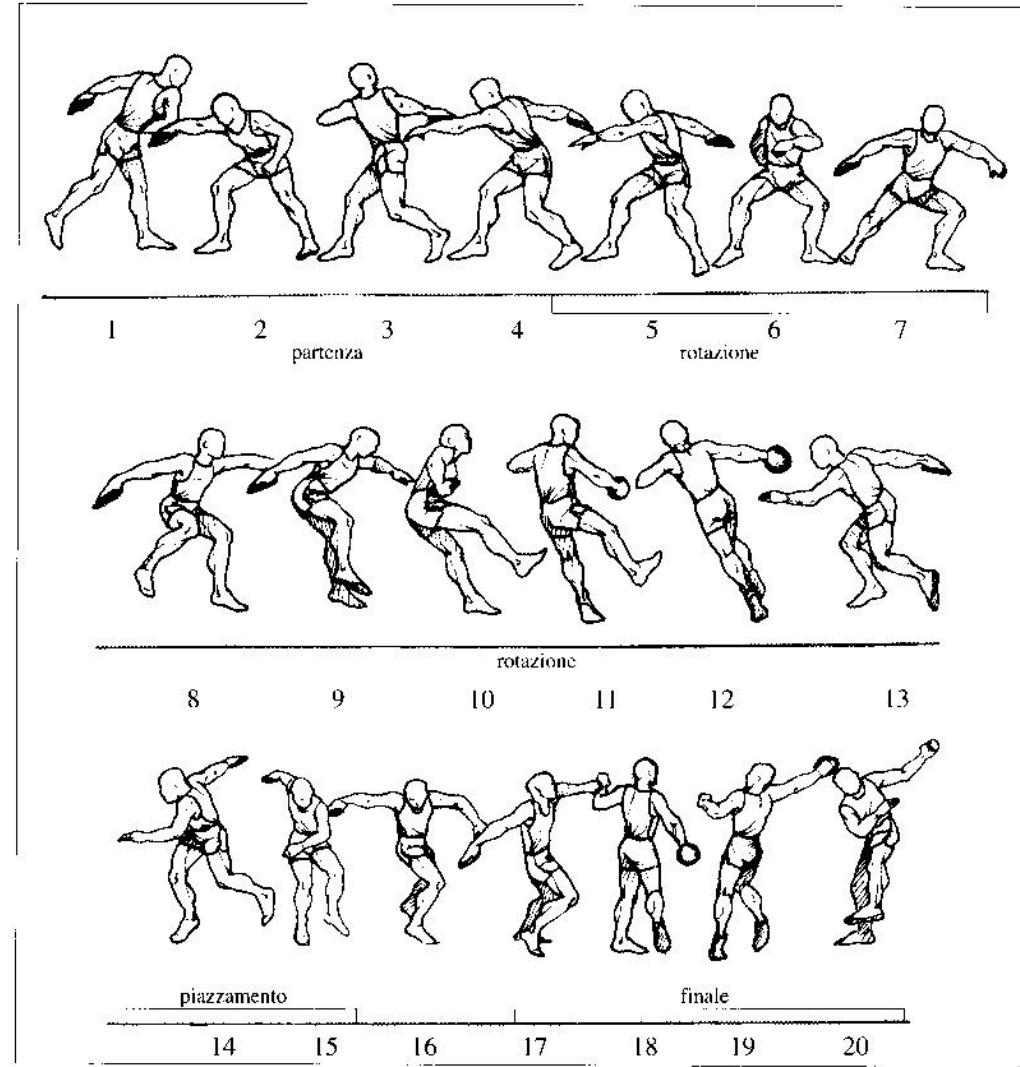
# Pianta della pedana di lancio del disco



Pianta della pedana del Lancio del Disco

# La tecnica del lancio del disco

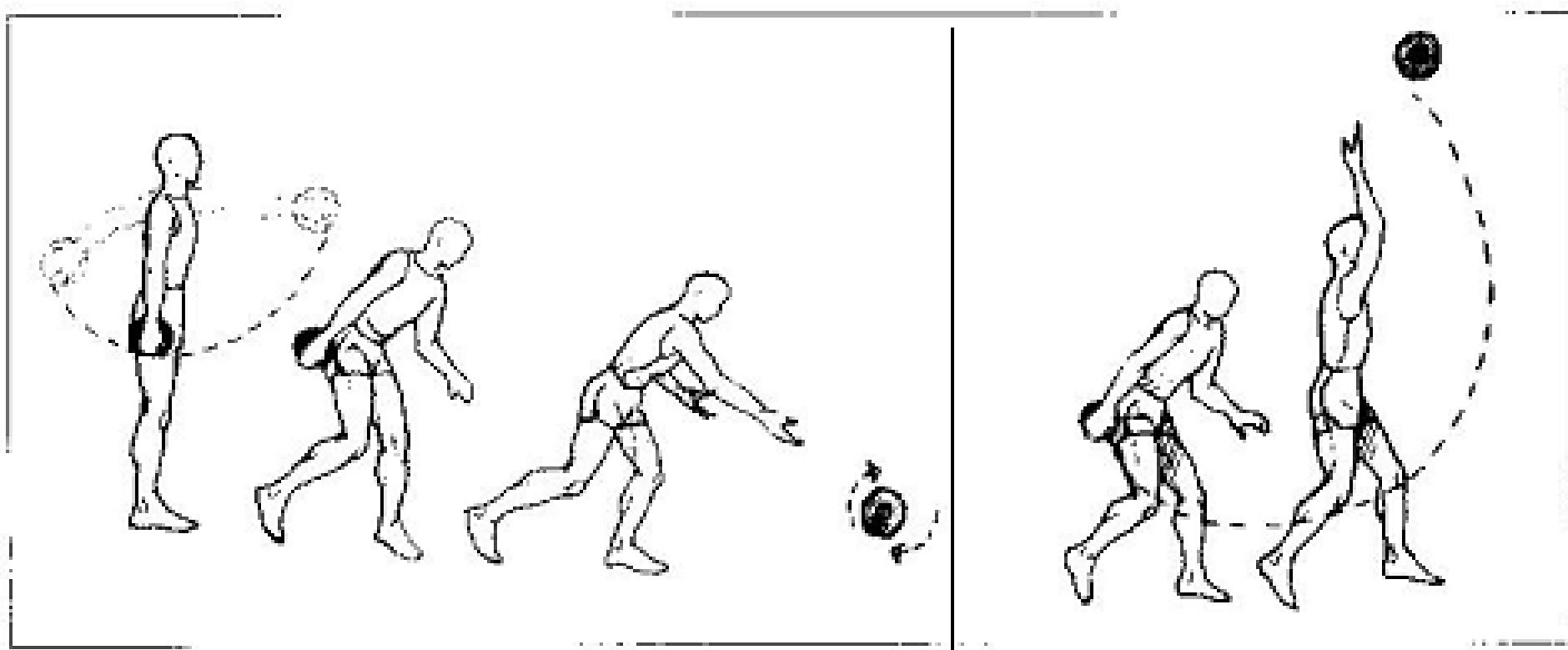
La tecnica



# Lancio del disco

Diego Fortuna

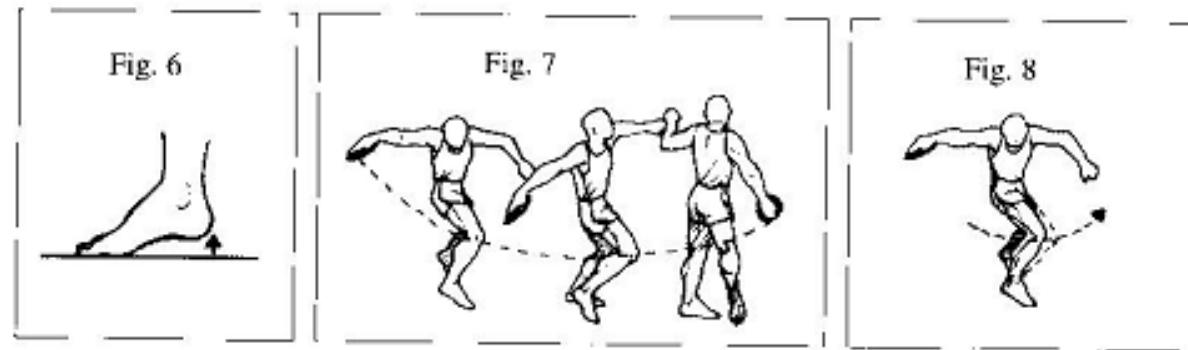
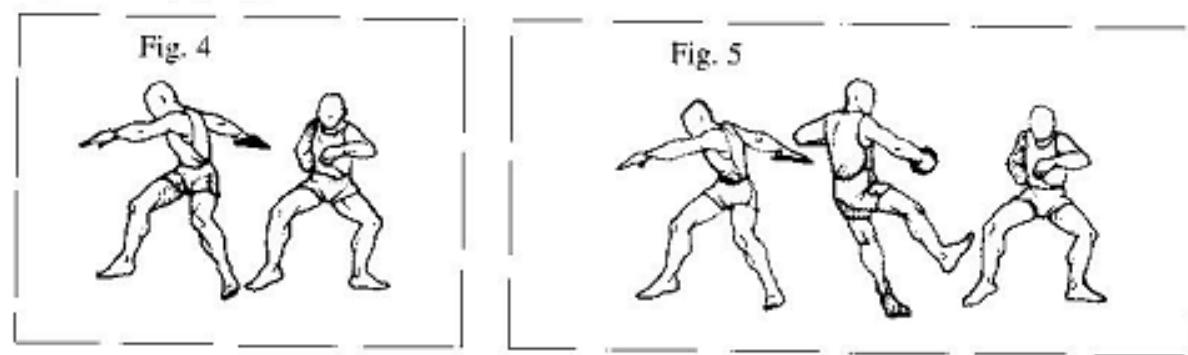
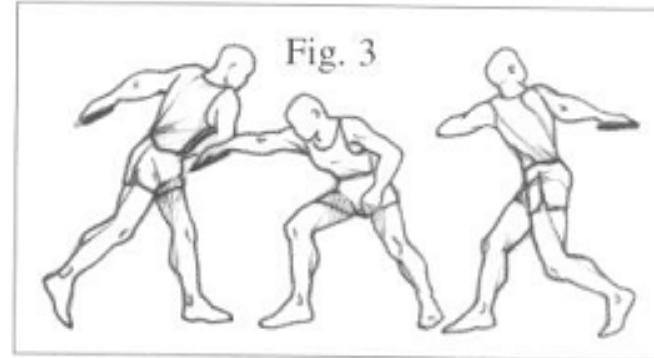
# Didattica del disco



- Far rotolare il disco a terra curando l'uscita dall'indice
- Oscillazione sul piano sagittale del braccio lanciante e lanciare verso l'alto
- Lancio "piatto" con il braccio parallelo al terreno

# Didattica del disco

- Fig.3: Studio del preliminare
- Fig.4: Sensibilizzazione rotazione piede-ginocchio sx
- Fig.5: Rotazione intorno al piede sx di 360°
- Fig.6: Sensibilizzazione dell'appoggio e macinamento del piede dx
- Fig. 7: Rotazione ampia del piede-ginocchio-anca curando che il disco compia un'azione più ampia possibile
- Fig. 8:Lancio completo da fermo,curando l'antropo dei piedi-ginocchio-anca

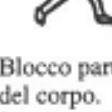


# Video didattica del disco

- Cap. 30 Tecnica
- Cap.31-57 Didattica

# Errori più comuni nel lancio del disco

ERRATO	CORRETTO
Il disco poggia su prima e seconda falange. Il disco viene "trattenuto"	 
Busto eccessivamente inclinato in avanti in partenza	 
Le spalle anticipano la rotazione delle anche	 
Busto "sbilanciato" in avanti. Scarso equilibrio	 
Perdita torsione del busto nel marcamento finale	 
Scarso caricamento gamba dx	 Torsione del busto e peso del corpo sulla gamba dx

ERRATO	CORRETTO
Gamba di "puntello". Mancanza.	 
Bacino arretrato. Scarsa spinta gamba dx.	 
Mancato lavoro gamba dx. Anticipo del busto.	 
Cambio anticipato.	
Anticipo del contatto piede sx al suolo	 

*Grazie per l'attenzione*

*e*

*Buon lavoro.*