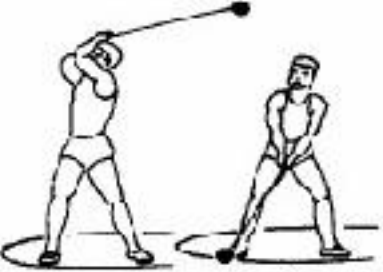
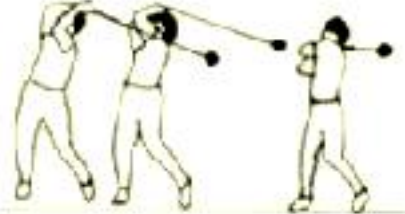




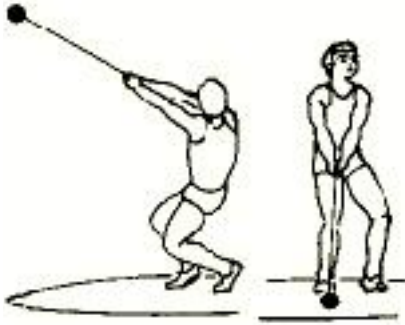
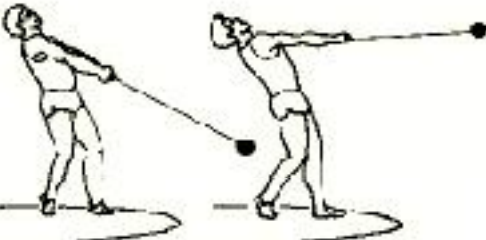


FASI	Obiettivi	Tecnica sportiva - Criteri di osservazione
<p>PRELIMINARI</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Accelerazione graduale del ritmo del martello * Accelerazione del martello dopo il passaggio al p.a. * Creare le condizioni favorevoli all'entrata nei giri <p style="text-align: center;"><i>Da evitare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Punto alto del martello sotto la linea delle spalle 	<ul style="list-style-type: none"> * Lanciatore di schiena / 2 - 3 Preliminari * Piedi: fino 10 % in più della larghezza delle spalle * Martello a destra dietro il lanciatore * Sollevare il martello in avanti, alto a sinistra * Punto alto del martello dietro la testa * Gamba destra leggermente piegata * Tronco ruotato a destra, spalle in direzione di lancio * Gomiti leggermente flessi, gomiti all'altezza degli occhi * Alla discesa del martello distendere i gomiti * Punto basso del martello davanti al piede destro, 320/340° di azimut * Testa ferma, nel prolungamento del tronco * Preliminari ampi su piano di rotazione di 35/38°
<p>ENTRATA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Trasferimento dell'accelerazione del martello al sistema lanciatore/attrezzo * Agire sull'attrezzo con un percorso di lancio largo <p style="text-align: center;"><i>Da evitare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Anticipare l'apertura del piede sinistro nei primi 90° di rotazione, raddrizzamento gamba sinistra * Apertura della spalla sinistra tirandola nel giro prima che il martello abbia completato il suo arco * Martello sopra l'altezza delle spalle * Sollevare il piede destro in anticipo 	<ul style="list-style-type: none"> * Comincia quando il martello ha raggiunto il punto basso * Il piede sinistro ruota sul tallone (3giri) / ruota piatto (4 giri), il piede destro ruota sull'avampiede in direzione di lancio * Netta estensione del piede destro/ginocchio destro flesso * Trasferimento del peso del corpo verso la gamba sinistra * Parte alta del corpo leggermente inclinata in avanti * Braccia allungate / parallele al suolo/parallelismo assi anche-spalle * Stacco del piede destro quando il martello è a 90° * La parte sinistra del corpo forma un asse di rotazione per il sistema lanciatore/attrezzo
<p>FASE APPOGGIO SINGOLO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Realizzazione di una torsione ottimale del corpo grazie all'anticipo sull'attrezzo come condizione necessaria alla fase di accelerazione che seguirà * Passaggio passivo del martello al punto alto della traiettoria <p style="text-align: center;"><i>Da evitare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Gamba sinistra tesa * La testa anticipa il triangolo braccia-martello * Le braccia flesse 	<ul style="list-style-type: none"> * Dopo l'impulso della gamba destra, il ginocchio destro avanza rapidamente in direzione del giro e guida l'anticipo sull'attrezzo. * Appoggio sul bordo esterno del piede sinistro * Gamba destra tenuta molto vicina alla gamba sinistra di rotazione, il piede destro è radente e molto vicino alla gamba sinistra * Ginocchio sinistro flesso * Torsione: asse dei piedi/anche in anticipo sull'asse delle spalle * Anche in opposizione in rapporto al martello * Leggera inclinazione in avanti del tronco * Formazione di un triangolo isoscele tra le braccia allungate e l'asse delle anche che garantisca un raggio di rotazione ottimale

<p>FASE DOPPIO APPOGGIO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Accelerazione del sistema lanciatore/attrezzo determinata dalla detorsione del corpo a seguito della torsione creata nella fase precedente * Stiramento del gran dorsale e obliquo sinistro che favoriscono l'accelerazione del martello nella fase discendente <li style="text-align: center;"><i>Da evitare</i> * La testa anticipa il triangolo braccia-martello * Le braccia flesse * Tirare il martello 	<ul style="list-style-type: none"> * Il piede destro arriva di avampiede perpendicolare all'asse di lancio * Appoggio del piede sinistro di avampiede sopra l'anca sinistra * Piedi orientati a 220-270° nel 1°, nel 2°/3°/4° sempre in anticipo * La distanza tra gli appoggi si riduce giro dopo giro * Il punto basso del martello avanza verso sinistra * Netta flessione delle ginocchia * Parte superiore del corpo allungata verso il martello/tronco dritto * Torsione: asse dei piedi/anche in anticipo sulle spalle (20°) * Martello sopra il livello della testa * Detorsione attiva/largo raggio di rotazione del martello
<p>FASE DOPPIO APPOGGIO</p> 	<p style="text-align: center;"><i>Da evitare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Piede destro inattivo * Non ottimale inclinazione del tronco in avanti * Gamba sinistra inattiva * Anticipare con la testa e le spalle l'entrata nei giri 	<ul style="list-style-type: none"> * Punto basso del martello sul prolungamento della punta del piede destro che avanza verso sinistra giro dopo giro * I piedi sono sull'avampiede * Rapido appoggio-rotazione del tallone sinistro e spinta-rotazione del piede destro * Tronco dritto/braccia allungate * Giro dopo giro l'arrivo del piede destro deve essere sempre più attivo ed in anticipo sul martello
<p>FASE FINALE RILASCIO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Accelerazione finale del martello cercando di non accorciare il raggio e cercando di ottenere un angolo di proiezione di 39 - 44° <li style="text-align: center;"><i>Da evitare</i> * Estendere le gambe senza avanzamento dell'anca dx * Piede destro inattivo 	<ul style="list-style-type: none"> * Posizione più bassa del centro di gravità dell'atleta * Piede destro sull'avampiede in spinta rotazione in direzione lancio * Detorsione del corpo * Avanzamento dell'anca destra verso la parte sinistra stabilizzata * Punto basso della traiettoria del martello in mezzo alle gambe * I piedi sono più vicini della larghezza delle spalle * Prima che il martello sia al punto basso inizia l'estensione delle gambe, contro una parte sinistra stabilizzata * L'asse delle anche rimane in linea con la direzione di lancio * Piede sinistro piatto, essenziale per un finale efficace
<p>FASE FINALE RILASCIO</p> 	<p style="text-align: center;"><i>Da evitare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Gamba sinistra non stabilizzata * Eccessiva rotazione delle anche * Ritardo nel rilascio dell'attrezzo * Braccia flesse 	<ul style="list-style-type: none"> * Blocco della parte sinistra del corpo * Tronco leggermente inclinato indietro * Braccia allungate * Estensione completa del corpo (piedi, gambe, anche, tronco) * Tirata delle braccia verso l'avanti e verso l'alto * Il martello viene lasciato quando l'asse delle spalle è rivolto in direzione di lancio * L'asse delle spalle è sulla verticale del tallone destro * Braccia allungate