

## **LA DIDATTICA NELLE SPECIALITA' DI LANCIO DELL'ATLETICA LEGGERA**

Molti sono gli aspetti che , nonostante le diversità tecniche, accomunano le quattro specialità di lancio dell'atletica.

E' quindi possibile individuare delle fasi comuni , o meglio dei "PILASTRI TECNICO DIDATTICI" su cui poter intervenire fin dalle prime fasi dell'acquisizione tecnica.

Questi principi comuni saranno;

### **\* IL LANCIO VA EFFETTUATO IN ACCELERAZIONE**

è importante far capire e percepire all'allievo fin dai primi giorni dell'apprendimento tecnico l'esatto **ritmo** del lancio, e la sua struttura dinamica , far interpretare il finale del lancio non come un "ARRIVO", bensì come una "PARTENZA"

### **\* IL LANCIO INIZIA CON LA PARTE INFERIORE DEL CORPO**

Uno degli errori comuni che l'allievo compie inizialmente, è quello di focalizzare l'attenzione solo su l'attrezzo e quindi su l'arto lanciante; è fondamentale invece che subito riesca a comprendere che l'azione inizia con la spinta delle gambe e che quindi più intervengono più l'attrezzo andrà lontano

### **\* IL LANCIATORE E' TUTT'UNO CON L'ATTREZZO**

si deve insistere molto su gli esercizi di **SENSIBILITÀ** con l'attrezzo, avere la giusta padronanza e sicurezza con l'attrezzo fa sì che l'attenzione focale si possa rivolgere verso altri particolari tecnici eventualmente richiesti

### **\* LO SGUARDO DELL'ATLETA NEL FINALE, DEVE ESSERE ORIENTATO SEMPRE VERSO L'ATTREZZO**

con questo semplice accorgimento didattico si può ovviare al rischio di disperdere delle forze accumulate nel finale di lancio, potendole così trasferire tutte su l'attrezzo. La semplice richiesta fin dai primi momenti dell'apprendimento tecnico o anche durante i giochi sui lanci, del guardare l'attrezzo che "vola via" ( quindi porre lo sguardo verso la direzione di

lancio) , consentirà all'allievo di rimanere alto sul “puntello”, permettendo anche alla spalla sinistra di non “cadere ” o ruotare eccessivamente , errori questi che creano una dispersione delle forze accumulate ed un relativo mancato trasferimento sull'attrezzo ,o una non esatta pretensione muscolare fondamentale per la riuscita del finale.

#### \* GLI ATTREZZI DA USARE DEVONO CONSENTIRE ALTE VELOCITA' D'USCITA

soprattutto nelle fasce d'età che abbiamo considerato, la possibilità di utilizzare attrezzi leggeri ha il duplice scopo:

- di facilitare l'apprendimento tecnico, utilizzando strutture ritmiche altamente dinamiche
- motivare l'allievo, che è gratificato nel vedere il proprio attrezzo che vola lontano e quindi prova “PIACERE NEL LANCIARE”

#### \* IL LANCIO DEVE ESSERE “SENTITO”

è un obiettivo fondamentale, che si realizza man mano che la tecnica si evolve, la”PROPRIOCEZIONE“ del gesto è indice di maturazione tecnica. A tal proposito sono molto importanti le informazioni di ritorno ( feed back) che l'allievo dà al suo tecnico ; sapere cosa l'atleta ha provato o “sentito” nell'effettuare il lancio ha una duplice finalità:

- consente all'allievo di effettuare un'introspezione tecnica , di rivivere in altre parole il lancio subito dopo la sua realizzazione . Questo allenamento IDEOMOTORIO gli permetterà di creare un modello tecnico che con il tempo si affinerà sempre più.
- Il tecnico a sua volta utilizza le informazioni di ritorno date dall'allievo per assicurarsi che i “messaggi” tecnici inviati siano stati effettivamente recepiti.

Un altro aspetto da non sottovalutare è il rapporto di collaborazione che si viene ad instaurare, attraverso questa semplice metodica, tra tecnico ed atleta.

## **LA DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ DI LANCIO**

Riteniamo utile la variazione e l'apprendimento di più tecniche anche per un maggior sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali , essendo i lanci pernati di tali capacità motorie.

Tutti gli esercizi che andremo più avanti ad illustrare possono essere modificati nelle modalità d'esecuzione, ad esempio:

- **VARIANDO LA DIREZIONE DEL MOVIMENTO**

- lanci di precisione

- valutazione delle traiettorie e delle distanze

- **VARIANDO IL RITMO E VELOCITA' D'ESECUZIONE;**

- lanci con rincorse più o meno lunghe

- utilizzo d'attrezzi più o meno pesanti

- **VARIANDO LE CONDIZIONI ESTERNE;**

- lanci su pedane o ambienti diversi

- attrezzi di forma diversa

- **VARIANDO L'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO;**

- lanci da posizioni diversificate

E' IMPORTANTE RICORDARE CHE:

è nell'abilità del TECNICO educatore riuscire a creare, a secondo dell'età dei soggetti , situazioni e motivazioni sempre nuove avendo sempre ben chiari gli obiettivi da raggiungere sia breve sia a lunga scadenza.

## **ALLENAMENTO GIOVANILE**

**“PROCESSO PEDAGOCICO EDUCATIVO COMPLESSO STUTTURATO  
IN FASI CONCATENATE ED ORIENTATE VERSO  
L’OTTENIMENTO DI PRESTAZIONI SPORTIVE”**

**DEVE ESSERE UN PROCESSO A LUNGA SCADENZA DEL QUALE  
OCCORRE PRECISARE :**

- LE TAPPE
- I CONTENUTI
- I MEZZI ED I METODI
- GLI OBIETTIVI

**SI REALIZZA ATTRAVERSO :**

- LA PROGRAMMAZIONE
- L'ESECUZIONE
- IL CONTROLLO

**E' IL RISULTATO DI ADATTAMENTI CONTINUI AI CARICHI DI  
LAVORO**

**DEVE TENERE IN CONSIDERAZIONE I SEGUENTI ELEMENTI DEL  
CARICO:**

- VOLUME
- INTENSITA'
- PROGRESSIVITA'
- CONTINUITA'

- **DEVE ESSERE QUALITATIVAMENTE DIFFERENTE DA QUELLO  
DEGLI ADULTI PER DIVERSITA' DELLA QUALITA' DELLA  
RISPOSTA ALL'ESERCIZIO**

- OCCORRE RISPETTARE I SEGUENTI PRINCIPI:

**ALTERNANZA TRA CARICHI DI DIVERSO TIPO  
( FORZA – RESISTENZA – VELOCITA’ – DESTREZZA )**

**PROGRESSIVITA’ NELLA QUALITA’ DEL LAVORO**

**ALTERNANZA CARICO – RECUPERO**

**ALTERNANZA NELL’INTENSITA’ DEL CARICO**

### **INDICAZIONI PROGRAMMATICHE**

- STABILIRE OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI
- RIVALUTAZIONE DELLA TECNICA
- RIVALUTAZIONE DELLA PREPARAZIONE GENERALE
- LA FORZA DEVE PROGREDIRE IN RAPPORTO CON LO SVILUPPO TECNICO
- CARATTERIZZARE IL LAVORO IN FUNZIONE DELLA VELOCITA’ E DELLA ESPLOSIVITA’
- IL LAVORO SPECIALE IN FUNZIONE DELL’APPRENDIMENTO TECNICO

**TECNICA**

- USO ATTREZZI LEGGERI IN FUNZIONE DI:

**ASPETTO  
MOTIVAZIONALE**

- RIGUARDO ALL’USO DEGLI ATTREZZI PESANTI TENERE SEMPRE
- PRESENTE IL LIVELLO DELLA TECNICA