

**LANCIO DEL MARTELLO:
PROPOSTA PER SEMPLIFICARE
AL MASSIMO LA TECNICA DI
LANCIO ATTRAVERSO
L'INDIVIDUAZIONE DI ALCUNI
PUNTI CHIAVE**

PRELIMINARI

**SVILUPPARE UNA TENSIONE PALLA/FILO
CHE NON DEVE MAI VENIRE MENO DURANTE
TUTTO IL TRAGITTO PERCORSO
DALL'ATTREZZO**

PRELIMINARI

- a) effettuare la torsione del busto solo intorno all'asse longitudinale dello stesso (evitare spostamenti avanti/dietro)
- b) mani che passano sopra il capo senza oltrepassare la zona frontale
- c) punto basso dell'ultimo preliminare oltre il piede destro, tanto più verso sinistra quanto più l'atleta è rapido
- d) ritmo

ROTAZIONI (GIRI)

- a) fase di doppio appoggio: asse di rotazione tra le gambe, peso del corpo distribuito equamente su i 2 appoggi
- b) fase di appoggio unico: asse di rotazione sulla sola gamba sinistra, in questa fase la caviglia, il ginocchio, l'anca e la spalla devono trovarsi su un unico asse
- c) l'asse trasverso delle spalle deve essere parallelo al terreno

ROTAZIONI (GIRI)

d) Il momento in cui l'atleta può accelerare il martello è quello di doppio appoggio, il piede destro dà un impulso nel senso della rotazione che porta ad una graduale accelerazione di tutto il sistema (atleta/attrezzo)

e) Nella fase di appoggio unico l'atleta può solo lasciarsi "PORTARE" dall'attrezzo e tutto ciò che fa con il tronco in questo momento disturba l'orbita del martello e danneggia la buona riuscita del lancio

In gergo tecnico si può dire:

- 1) **IN FASE DI DOPPIO
APPOGGIO: “L’ATLETA
GUIDA”**
- 2) **IN FASE DI APPOGGIO
UNICO: “L’ATTREZZO
GUIDA”**

FINALE

**DIRETTA CONSEGUENZA DELLA POSIZIONE DI ARRIVO
SULLA FASE DI DOPPIO APPOGGIO:**

Se l'asse di rotazione è tornato tra le gambe il finale sarà efficace e l'incremento di velocità dell'attrezzo potrà arrivare anche al 25%-30%; altrimenti si potrà avere un decremento della velocità dovuto essenzialmente all'accorciarsi del raggio di rotazione dell'attrezzo

FINALE

Formalmente il finale si effettua con una ulteriore rotazione dei piedi fino a 90° ed una conseguente distensione degli arti inferiori e del tronco. Le spalle e le braccia per quanto cerchino di “sollevare” ancora l'attrezzo in realtà hanno poca influenza sul gesto

DIDATTICA

- 1) Iniziare l'apprendimento dai giri
- 2) impostazione dei preliminari
- 3) studio del finale

N.B. Prima possibile l'atleta principiante deve arrivare a lanciare con 3 o 4 giri in modo da avere una visione completa del gesto

IL METODO CONSIGLIATO E':

ANALITICO-SINTETICO-ANALITICO