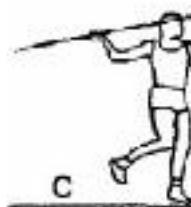
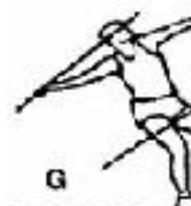
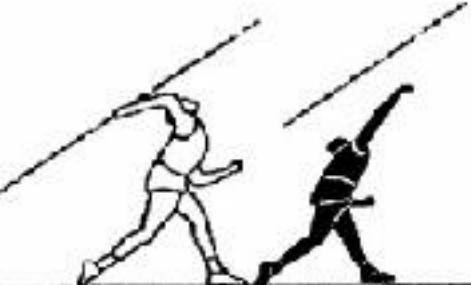
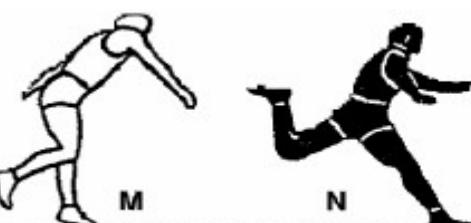
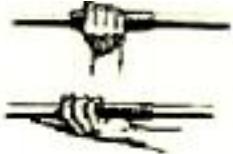


Posizione	Fase	Riferimento	Criterio
A  B 	fase ciclica ↓ inizio sfilata	A 1 organizzazione rincorsa	accelerazione con movimenti rilassati, ritmici, 6-12 appoggi
		A 2 Posizione giavellotto	sopra la spalla destra, la punta in direzione di lancio
		A 3 braccio lanciante/testa	piegato/corretta impugnatura/vicino alla testa
		B 4 piede destro	contatto con il riferimento
		B 5 Posizione giavellotto	movimento all'indietro all'altezza della tempia
		B 6 parte superiore corpo	rilassata con le spalle ortogonalì alla direzione di lancio
C  D 	fase aciclica ↓ sfilata del giavellotto	CD 7 pianta del piede	corsa adeguata alle capacità individuali
		CD 8 tronco	mantenuto dritto
		CD 9 movimento giavellotto	fluente allungato all'indietro
		D 10 braccio di lancio	braccio destro disteso dietro in linea con l'asse delle spalle
		D 11 mano di lancio	ruotata all'interno
		D 12 punta del giavellotto	all'altezza della tempia
E  F 	fase preparatoria ↓ passo d'impulso	D 13 asse delle spalle	orientate in direzione di lancio
		DE 14 asse delle spalle/bacino	leggermente inclinate/parallelo alla direzione di lancio
		E 15 braccio di lancio/giavellotto	braccio destro allungato dietro in linea con l'asse delle spalle
		EF 16 piede destro/ginocchio	spinta forte e radente / in avanti verso l'interno
		EF 17 piede sinistro	impulso di avanpiede forte e radente
		EF 18 gamba destra/busto	in avanti /leggera inclinazione del tronco
G  H 	atterraggio destro ↓ doppio appoggio finale	EF 19 braccio sinistro/piede sx	leggermente chiuso all'interno/azione radente
		FG 20 piede destro	atterraggio di tutta pianta orientato da 20° a 45°
		GH 21 braccio destro/giavellotto	mantenuto in linea con le spalle e la direzione di lancio/alla testa
		GH 22 gamba destra/ginocchio	rullata sull'avampiede/angolo ginocchio costante / verso il basso
		GH 23 gamba sinistra	mantenuta tesa/arrivo attivo di tallone
		GH 24 braccio libero	teso in linea asse spalle/parallelo al giavellotto
		GH 25 gamba sinistra	azione radente, ampiezza controllata e veloce arrivo del puntello

F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE TOSCANO - LA TECNICA DEL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

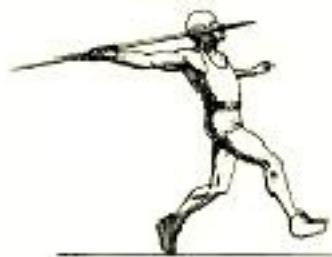
PROF. ARRIGO BELLI

	doppio appoggio arco finale 	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>H1 26</td><td>braccio sinistro /tronco</td><td>apertura e blocco contro emitorace sinistro/blocco a sinistra</td></tr> <tr> <td>H1 27</td><td>anca destra</td><td>avanza in direzione di lancio / blocco a 90°</td></tr> <tr> <td>H1 28</td><td>spalle</td><td>rotazione parte superiore del corpo/frontalizzazione spalle</td></tr> <tr> <td>H1 29</td><td>petto / mano destra</td><td>viene spinto in avanti / sopra piede destro</td></tr> <tr> <td>I31</td><td>javelotto</td><td>in linea con l'angolo di attitudine</td></tr> <tr> <td>I32</td><td>braccio destro</td><td>leggermente flesso / all'altezza della spalla/allungato dietro</td></tr> <tr> <td>I33</td><td>piede destro</td><td>spinta contro anca destra / contatto in scivolamento</td></tr> <tr> <td>I34</td><td>gamba sinistra/piede</td><td>in estensione, massima tensione/completo contatto</td></tr> <tr> <td>I35</td><td>braccio destro/ascella</td><td>in accelerazione/in avanti-alto</td></tr> </tbody> </table>	H1 26	braccio sinistro /tronco	apertura e blocco contro emitorace sinistro/blocco a sinistra	H1 27	anca destra	avanza in direzione di lancio / blocco a 90°	H1 28	spalle	rotazione parte superiore del corpo/frontalizzazione spalle	H1 29	petto / mano destra	viene spinto in avanti / sopra piede destro	I31	javelotto	in linea con l'angolo di attitudine	I32	braccio destro	leggermente flesso / all'altezza della spalla/allungato dietro	I33	piede destro	spinta contro anca destra / contatto in scivolamento	I34	gamba sinistra/piede	in estensione, massima tensione/completo contatto	I35	braccio destro/ascella	in accelerazione/in avanti-alto			
H1 26	braccio sinistro /tronco	apertura e blocco contro emitorace sinistro/blocco a sinistra																														
H1 27	anca destra	avanza in direzione di lancio / blocco a 90°																														
H1 28	spalle	rotazione parte superiore del corpo/frontalizzazione spalle																														
H1 29	petto / mano destra	viene spinto in avanti / sopra piede destro																														
I31	javelotto	in linea con l'angolo di attitudine																														
I32	braccio destro	leggermente flesso / all'altezza della spalla/allungato dietro																														
I33	piede destro	spinta contro anca destra / contatto in scivolamento																														
I34	gamba sinistra/piede	in estensione, massima tensione/completo contatto																														
I35	braccio destro/ascella	in accelerazione/in avanti-alto																														
 K L	frustata rilascio 	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>K 36</td> <td>gomito destro</td> <td>sopra la spalla</td> </tr> <tr> <td>K 37</td> <td>parte inferiore del corpo</td> <td>in accelerazione negativa mantenedo il contatto al suolo</td> </tr> <tr> <td>K 38</td> <td>gamba sinistra</td> <td>mantenuta in tensione con angolo costante</td> </tr> <tr> <td>KL 39</td> <td>piede destro</td> <td>contatto con la punta del piede fino al rilascio del giavellotto</td> </tr> <tr> <td>KL 40</td> <td>gamba sinistra</td> <td>in estensione</td> </tr> <tr> <td>KL 41</td> <td>braccio di lancio/attrezzo</td> <td>azione lunga e attiva/allineato con la direzione di lancio</td> </tr> <tr> <td>KL 42</td> <td>tronco</td> <td>evidente flessione a livello della anche</td> </tr> <tr> <td>KL 43</td> <td>puntello/ spalla sinistra</td> <td>completamente esteso/leggermente abbassata</td> </tr> <tr> <td>KL 44</td> <td>giavellotto</td> <td>sulla verticale o leggermente a destra del puntello</td> </tr> <tr> <td>KL 45</td> <td>giavellotto</td> <td>lascia la mano al punto più alto della traiettoria</td> </tr> </tbody> </table>	K 36	gomito destro	sopra la spalla	K 37	parte inferiore del corpo	in accelerazione negativa mantenedo il contatto al suolo	K 38	gamba sinistra	mantenuta in tensione con angolo costante	KL 39	piede destro	contatto con la punta del piede fino al rilascio del giavellotto	KL 40	gamba sinistra	in estensione	KL 41	braccio di lancio/attrezzo	azione lunga e attiva/allineato con la direzione di lancio	KL 42	tronco	evidente flessione a livello della anche	KL 43	puntello/ spalla sinistra	completamente esteso/leggermente abbassata	KL 44	giavellotto	sulla verticale o leggermente a destra del puntello	KL 45	giavellotto	lascia la mano al punto più alto della traiettoria
K 36	gomito destro	sopra la spalla																														
K 37	parte inferiore del corpo	in accelerazione negativa mantenedo il contatto al suolo																														
K 38	gamba sinistra	mantenuta in tensione con angolo costante																														
KL 39	piede destro	contatto con la punta del piede fino al rilascio del giavellotto																														
KL 40	gamba sinistra	in estensione																														
KL 41	braccio di lancio/attrezzo	azione lunga e attiva/allineato con la direzione di lancio																														
KL 42	tronco	evidente flessione a livello della anche																														
KL 43	puntello/ spalla sinistra	completamente esteso/leggermente abbassata																														
KL 44	giavellotto	sulla verticale o leggermente a destra del puntello																														
KL 45	giavellotto	lascia la mano al punto più alto della traiettoria																														
 M N	rilascio recupero 	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>MN 45</td> <td>gamba di puntello</td> <td>contatto al suolo di avampiede e azione come una leva</td> </tr> <tr> <td>MN 46</td> <td>gamba destra</td> <td>superà attivamente la gamba sinistra di puntello</td> </tr> <tr> <td>N 47</td> <td>gamba destra</td> <td>controlla e stabilizza il recupero finale</td> </tr> </tbody> </table>	MN 45	gamba di puntello	contatto al suolo di avampiede e azione come una leva	MN 46	gamba destra	superà attivamente la gamba sinistra di puntello	N 47	gamba destra	controlla e stabilizza il recupero finale																					
MN 45	gamba di puntello	contatto al suolo di avampiede e azione come una leva																														
MN 46	gamba destra	superà attivamente la gamba sinistra di puntello																														
N 47	gamba destra	controlla e stabilizza il recupero finale																														

Posizione	Fase	Errore	Correzione
	impugnatura	L'attrezzo è impugnato in maniera impropria, la cordatura passa trasversalmente nella concavità della mano, non consentendo di arretrare in modo corretto il giavellotto .	* Provare la presa spingendo con la mano destra verso destra verso l'impugnatura, sentendo il "contrasto" della mano destra. * Appoggiare il puntale dell'attrezzo su un muro o in posizione frontale e spingere in avanti, curando che la presa dell'attrezzo rimanga salda e che non slitti
	fase aciclica rincorsa sfilata attrezzo	il braccio lanciante non è ben esteso ma rimane flesso.	* Effettuare le andature con il giavellotto curando la posizione alta della mano e puntale al mento.
	fase aciclica rincorsa sfilata attrezzo	La mano si flette dorsalmente, il giavellotto non è pertanto in linea con la traiettoria di lancio perché il puntale è eccessivamente alto.	* Verificare la correttezza dell'impugnatura. * Effettuare le andature con il giavellotto curando sempre che il puntale dell'attrezzo si trovi all'altezza del mento - occhio.
	fase aciclica rincorsa sfilata attrezzo	il braccio di lancio non è in linea con le spalle, ma è più basso, di conseguenza anche il giavellotto non è parallelo. il braccio sinistro è troppo chiuso.	* Verificare la correttezza dell'impugnatura. * Effettuare le andature con il giavellotto curando sempre che il puntale dell'attrezzo si trovi all'altezza del mento - occhio, con il braccio sinistro più disteso.

F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE TOSCANO - LA TECNICA DEL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

PROF. ARRIGO BELLI



fase ciclica
rincorsa
passi incrociati

Il busto non mantiene la torsione, e quindi l'allineamento con il giavellotto, ma è ruotato in direzione di lancio, il braccio sinistro è basso e aperto a sinistra.

- * Tutte le andature in fase aciclica
- * Lanciare prendendo un riferimento visivo sulla destra del settore di lancio
- * Curare l'azione del braccio sinistro alto in avanti, con spalla sinistra leggermente chiusa.



fase ciclica
rincorsa
passi incrociati

Gli arti inferiori sono troppo tesi, ne deriva una corsa rigida ed eccessivamente contratta.

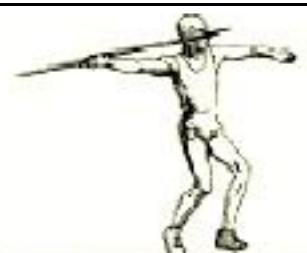
- * Andature camminando, skip, calciata
- * Andature su gli ostacoli



fase ciclica
rincorsa
passi incrociati

Le spalle sono in anticipo sulle gambe.
La parte superiore del corpo deve essere più laterale, il braccio sinistro più alto.

- * Andature solo piedi o balzata, sentendo l'azione d'anticipo delle gambe rispetto al busto.
- * Lanci camminando accentuando l'arretramento del busto, mantenendo il braccio destro più alto.



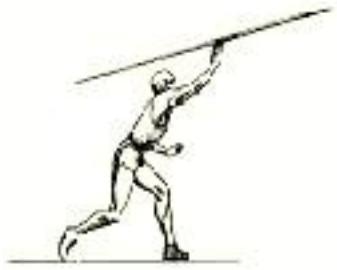
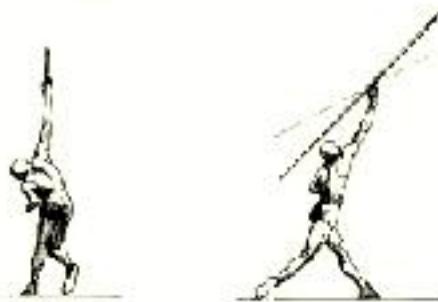
fase ciclica
rincorsa
passi incrociati

Gli arti inferiori non completano la spinta, l'atleta corre "seduto".

- * andature laterali in cui spicca l'intervento della forte spinta dei piedi, corsa a rimbalzi.
- * andature su ostacolletti.

F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE TOSCANO - LA TECNICA DEL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

PROF. ARRIGO BELLI

	doppio appoggio finale arco	Nel finale la gamba di puntello si piega e non si oppone allo spostamento del corpo in avanti.	* andature frontali con ricerca del puntello sinistro. * lanci frontali con pochi appoggi marcando la tenuta della gamba di puntello. * lanci laterali con pochi appoggi marcando la tenuta della gamba di puntello. * salita su puntello con bilanciere o lanciando pallone medicinale
	rilascio	il busto nel finale è in anticipo sulle gambe, e si flette eccessivamente in avanti . il rilascio dell'attrezzo non avviene sopra la verticale del piede sinistro.	* Lanci a intensità crescente evidenziando la "tenuta" della gamba di puntello * Esercitazioni imitative del finale con piccoli attrezzi, palle medicinali, elastici.
	rilascio	L'atleta nel finale stacca anticipatamente il piede destro da terra .	* lanci da fermo curando il caricamento dell'arto destro. * Lanci camminando curando il caricamento dell'arto destro. * Andature anticipo e tenuta.
	rilascio	il busto si flette eccessivamente a sinistra nel finale di lancio, di conseguenza l'atleta fa passare l'attrezzo per esterno, e con traiettorie non efficaci.	* lanci mirati verso un bersaglio. * lanci su obiettivi a distanze di lancio crescenti.