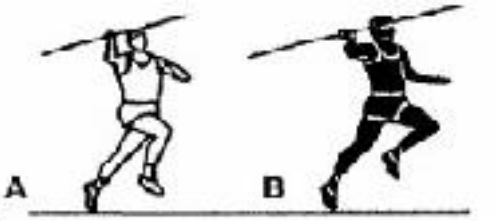
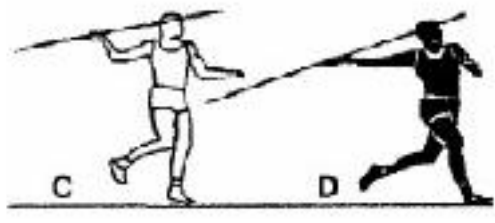

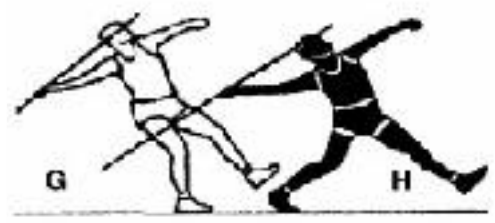
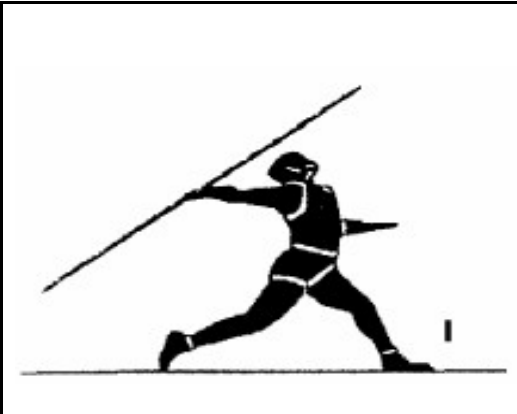
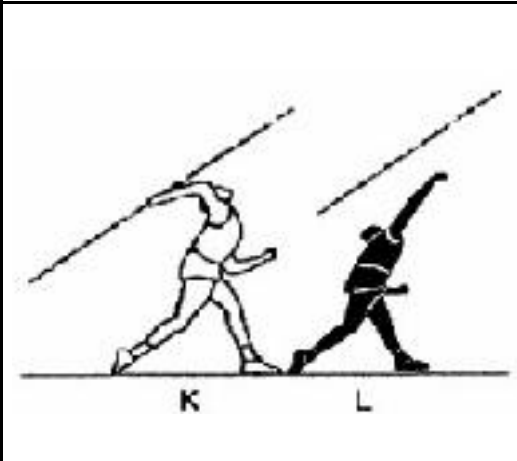
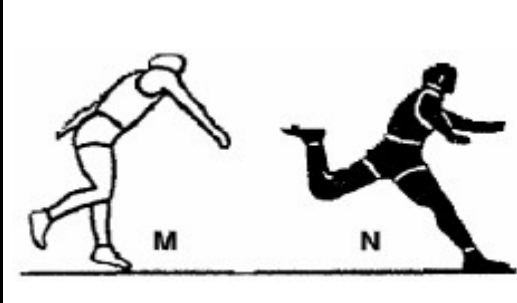







F.I.D.A.L. COMITATO REGIONALE TOSCANO - LA TECNICA DEL LANCIO DEL GIAVELLOTTO
 PROF. ARRIGO BELLÌ




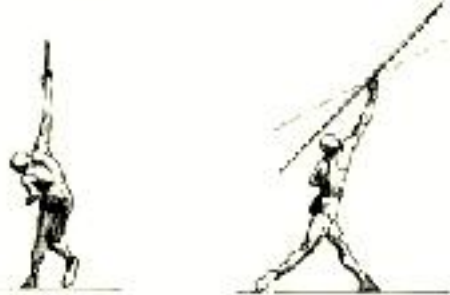
Posizione	Fase	Riferimento	Criterio
	fase ciclica ↓ inizio sfilata	A1 organizzazione rincorsa	accelerazione con movimenti rilassati, ritmici, 6-12 appoggi
		A2 Posizione giavelotto	sopra la spalla destra, la punta in direzione di lancio
		A3 braccio lanciante/testa	piegato/corretta impugnatura/vicino alla testa
		B4 piede destro	contatto con il riferimento
		B5 Posizione giavelotto	movimento all'indietro all'altezza della tempia
		B6 parte superiore corpo	rilassata con le spalle ortogonali alla direzione di lancio
	fase aciclica sfilata del giavelotto ↓ completata	CD 7 pianta del piede	corsa adeguata alle capacità individuali
		CD 8 tronco	mantenuto dritto
		CD 9 movimento giavelotto	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 giavelotto	all'altezza della tempia
		D 13 asse delle spalle	orientate in direzione di lancio
	fase preparatoria ↓ passo d'impulso	DE 14 asse delle spalle/bacino	leggermente inclinate/parallelo alla direzione di lancio
		E 15 braccio di lancio/giavelotto	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 avampiede forte e radente
		EF 18 gamba destra/busto	in avanti /leggera inclinazione del tronco
		EF 19 braccio sinistro/piede sx	leggermente chiuso all'interno/azione radente
	atterraggio destro ↓ doppio appoggio finale	FG 20 piede destro	atterraggio di tutta pianta orientato da 20° a 45°
		GH 21 braccio destro/giavelotto	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 giavelotto
GH 25 gamba sinistra	azione radente, ampiezza controllata e veloce arrivo del puntello		

	doppio appoggio	HI 26 braccio sinistro /tronco	apertura e blocco contro emitorace sinistro/blocco a sinistra
	<p>arco</p> <p>↓</p> <p>finale</p>	HI 27 anca destra	avanza in direzione di lancio / blocco a 90°
		HI 28 spalle	rotazione parte superiore del corpo/frontalizzazione spalle
		HI 29 petto / mano destra	viene spinto in avanti / sopra piede destro
		I 31 javellotto	in linea con l'angolo di attitudine
		I 32 braccio destro	leggermente flessso / all'altezza della spalla/allungato dietro
		I 33 piede destro	spinta contro anca destra / contatto in scivolamento
		I 34 gamba sinistra/piede	in estensione, massima tensione/completo contatto
		I 35 braccio destro/ascella	in accelerazione /in avanti-'alto
			frustata
<p>↓</p> <p>rilascio</p>	K 37 parte inferiore del corpo		in accelerazione negativa mantenendo 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 javellotto
	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 javellotto		sulla verticale o leggermente a destra del puntello
	KL 45 javellotto		lascia la mano al punto più alto della traiettoria
	rilascio	MN 45 gamba di puntello	contatto al suolo di avampiede e azione come una leva
	<p>↓</p> <p>recupero</p>	MN 46 gamba destra	supera attivamente la gamba sinistra di puntello
		N 47 gamba destra	controlla e stabilizza il recupero finale

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

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.

	<p>fase ciclica rincorsa passi incrociati</p>	<p>Il busto non mantiene la torsione, e quindi l'allineamento con il giavelotto, ma è ruotato in direzione di lancio, il braccio sinistro è basso e aperto a sinistra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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.
	<p>fase ciclica rincorsa passi incrociati</p>	<p>Gli arti inferiori sono troppo tesi, ne deriva una corsa rigida ed eccessivamente contratta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Andature camminando, skip, calciata * Andature su gli ostacoli
	<p>fase ciclica rincorsa passi incrociati</p>	<p>Le spalle sono in anticipo sulle gambe. La parte superiore del corpo deve essere più laterale, il braccio sinistro più alto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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.
	<p>fase ciclica rincorsa passi incrociati</p>	<p>Gli arti inferiori non completano la spinta, l'atleta corre "seduto".</p>	<ul style="list-style-type: none"> * andature laterali in cui spicca l'intervento della forte spinta dei piedi, corsa a rimbalzi. * andature su ostacoletti.

	<p>doppio appoggio finale arco</p>	<p>Nel finale la gamba di puntello si piega e non si oppone allo spostamento del corpo in avanti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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
	<p>rilascio</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Lanci a intensità crescente evidenziando la "tenuta" della gamba di puntello * Esercitazioni imitative del finale con piccoli attrezzi, palle medicinali, elastici.
	<p>rilascio</p>	<p>L'atleta nel finale stacca anticipatamente il piede destro da terra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * lanci da fermo curando il caricamento dell'arto destro. * Lanci camminando curando il caricamento dell'arto destro. * Andature anticipo e tenuta.
	<p>rilascio</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * lanci mirati verso un bersaglio. * lanci su obiettivi a distanze di lancio crescenti.