

ESERCIZI DIDATTICI PER LANCI

LA COMPLESSITA'

LE SPECIALITA' DI LANCIO SONO GESTI (MOLTO) COMPLESSI CHE RICHIEDONO APPLICAZIONE CONTINUA PER LO STUDIO DELLA TECNICA

PREFERISCO PARLARE DI COMPLESSITA'
PIUTTOSTO CHE DI DIFFICOLTA' PERCHE' LA PRIMA E' OGGETTIVA LA SECONDA E'
SOGGETTIVA (CAPACITA' PERSONALI,
TALENTO: PRESUPPOSTO FAVOREVOLE!!!
MA NON SUFFICIENTE)

GENERALITA' SULLA TECNICA DEI LANCI

DEFINIZIONE:

LA TECNICA E' UN PROCESSO
MOTORIO CHE PERMETTE DI
RISOLVERE IN MODO RAZIONALE ED
ECONOMICO UN PROBLEMA
MOTORIO

GENERALITA'

IMPORTANZA DI UNA PRECISA IMPOSTAZIONE
TECNICA (ES. CORTISOLO, ORMONE STRESS)

LA TECNICA DI UN PRINCIPIANTE, ANCHE SE SEMPLIFICATA,
DEVE CORRISPONDERE ALLA STRUTTURA DI UN MODELLO
BIOMECCANICO DEL GESTO DI GARA CHE L'ALLENATORE
DEVE CONOSCERE IN MODO APPROFONDITO

UNA IMPOSTAZIONE INIZIALE NON CORRETTA PORTA AD ERRORI
(DI CULLA) CHE DIFFICILMENTE POTRANNO ESSERE CORRETTI

ATTENZIONE ALL' APPRENDIMENTO PER IMITAZIONE!!!

ATTENZIONE ALLE INTERPRETAZIONI PERSONALI!!!

GENERALITA'

LA TECNICA PUO' ESSERE SOGGETTA A CAMBIAMENTI E ADATTAMENTI SECONDO LE CARATTERISTICHE DELL'ATLETA MA DEVE SEMPRE CORRISPONDERE AGLI ELEMENTI ESSENZIALI DELLA BIOMECCANICA

LA TECNICA E' IL FATTORE FONDAMENTALE PER LO SVILUPPO DELLA PRESTAZIONE

UNO SVILUPPO CARENTE DELLA TECNICA IMPEDISCE IL RAGGIUNGIMENTO DI RISULTATI ADEGUATI ALLE CAPACITA' CONDIZIONALI

NEI LANCI CI INTERESSA LA VELOCITA' DI USCITA DI UN ATTREZZO PER CUI LA TECNICA NON PUO' PRESCINDERE DALLA VELOCITA' ESECUTIVA DEL GESTO

GENERALITA'

ELEMENTI CHE CARATTERIZZANO LA TECNICA

POSIZIONE: ESATTA PERCEZIONE DEI VARI SEGMENTI
CORPOREI NELLO SPAZIO

CRONOLOGIA: CORRETTI INTERVENTI MUSCOLARI NEL
TEMPO

RITMO: REGOLARE ED ARMONIOSO INCREMENTO DELLA
VELOCITA'

DIDATTICA MARTELLO

ESERCITAZIONI GENERALI:

ES. PER SENSIBILIZZAZIONE DEI PIEDI ALLA ROTAZIONE

ES. PER L'EQUILIBRIO: GIRI, MULTIGIRI, GIRI CON SALTO A CAVALLO DI UNA RIGA, PER ESEMPIO: MEZZO GIRO, MEZZO GIRO E RITORNO, MEZZO GIRO E RITORNO DA DESTRA E DA SINISTRA, UN GIRO COMPLETO, UN GIRO COMPLETO E RITORNO, ECC...

CAPOVOLTE ECC

DIDATTICA MARTELLO

ESERCITAZIONI SPECIFICHE:

ES. A SECCO (SENZA ATTREZZI) TECNICA DEL GIRO IN UN TEMPO,
DUE TEMPI ECC...

ES. CON ATTREZZI AUSILIARI (BASTONE, PALLA MEDICA,
PIASTRE, CORPETTO ECC...)

ES. CON ATTREZZI STANDARD(GIOSTRA, MULTIGIRI,
PRELIMINARI/GIRO, ECC...)

DIDATTICA MARTELLO

ATTENZIONE AGLI ELEMENTI ESSENZIALI DELLA TECNICA

- 1) TENUTA DEI VARI DISTRETTI ARTICOLARI (IN PARTICOLARE GINOCCHIO, ANCHE, COLONNA , ASSE DELLE SPALLE) PER POTER TRASMETTERE IL MOVIMENTO DAI PIEDI ALLA PALLA
- 2) FASI DI CONTRAzione/DECONTRAzione (FASI DI DOPPIO APPOGGIO/APPOGGIO SINGOLO)
- 3) RITMO

DIDATTICA GIAVELLOTTO

ESERCITAZIONI GENERALI

ES. PROPEDEUTICI A CORPO LIBERO E DI PREACROBATICA
ANCHE A COPPIE E CON ATTREZZI (PARALLELE, ANELLI,
SPALLIERA, ECC...)

ES. DELLLA CORSA CICLICA (ANDATURE) SENZA E CON ATTREZZO
NELLE VARIE FORME ANCHE COME RISCALDAMENTO

DIDATTICA GIAVELLOTTO

ESERCITAZIONI SPECIFICHE

ES. PER LA SENSIBILITA' DELLA MANO AL LANCIO, LANCI MIRATI,
CAMMINANDO IN CAMPO, LANCI FRONTALI A UNA E DUE
MANI

ES. PER IL PASSO D'IMPULSO (SPINTA BREVE E INTENSA)

ES. PER IL PASSAGGIO DALLA FASE CICLICA A QUELLA ACICLICA
DELLA RINCORSA

ES. PER IL FINALE (PORRE MOLTA ATTENZIONE AL PASSAGGIO
DEL GOMITO SOPRA LA SPALLA, TECNICA FINLANDESE)

DIDATTICA GIAVELLOTTO

ATTENZIONE AGLI ELEMENTI ESSENZIALI DELLA TECNICA

- 1) RIDURRE LA PERDITA DI VELOCITA' NEL PASSAGGIO DALLA
FASE CICLICA A QUELLA ACICLICA DELLA RINCORSA
- 2) PASSAGGIO DEL GOMITO SOPRA LA SPALLA NEL FINALE
- 3) PUNTELLO DELL' ARTO INFERIORE
- 4) FASI DI CONTRAZIONE/DECONTRAZIONE (FASE AEREA/FASE
IN APPOGGIO)
- 5) RITMO