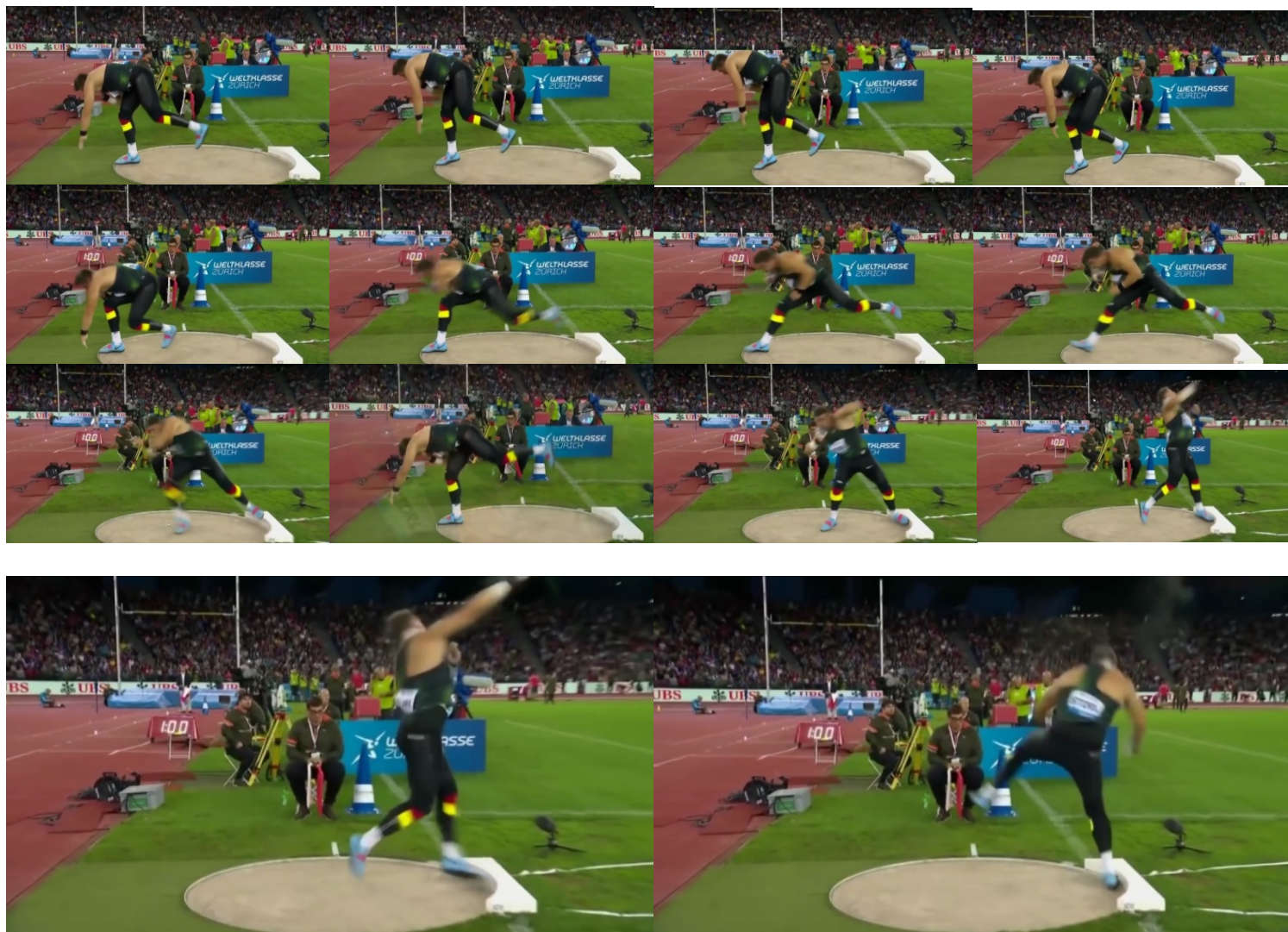




## Lancio del peso con la traslocazione



Prof. Renzo Roverato

# Posizione dell'attrezzo in partenza

- Braccio flesso, con l'asse dell'omero sul piano frontale
- Gomito poco sotto il piano delle spalle
- Mano in flessione dorsale massima che sostiene il peso alla base delle quattro dita lunghe appena abdotte
- Peso appoggiato sul collo sotto l'angolo della mandibola

# Azioni tecniche della partenza

- La partenza può essere fatta dalla posizione eretta perché permette di sfruttare meglio le capacità elastiche (prestiramenti) della gamba di spinta. In modo accentuato e in modo raccolto
- Ci sono stati atleti che comunque partivano dalla posizione raccolta



# Posizione dell'atleta in partenza

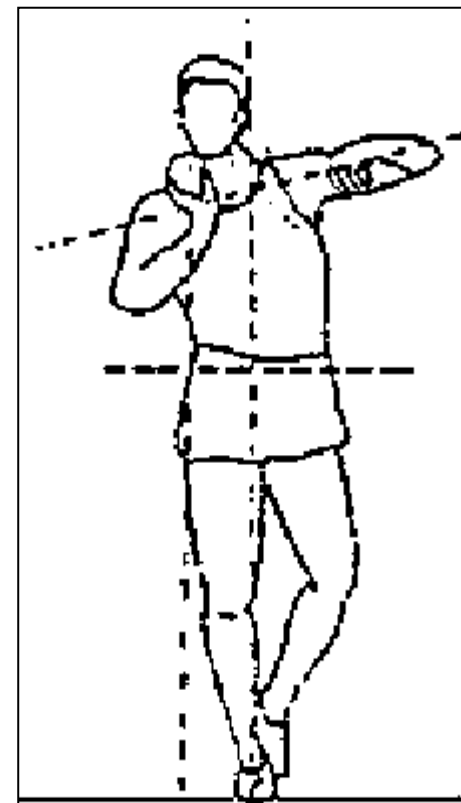
Il dorso è rivolto alla direzione di lancio

Il busto è leggermente inclinato a destra e in appoggio sulla gamba destra

I piedi destro e sinistro, orientati in direzione contraria a quella di lancio

L'arto inferiore sinistro leggermente flesso dietro

Il braccio sinistro disteso in avanti o leggermente flesso



# La fase di partenza del lancio

L'atleta flette il busto in avanti sollevando dietro la gamba sinistra o cominciando a richiamare la stessa. Il braccio sinistro rimane disteso avanti. Piegamento della gamba destra e richiamo della sinistra. Posizione di raccolta



# La posizione di raccolta-caricamento

Il busto è inclinato avanti e leggermente ruotato a destra

Il capo è allineato con il busto, lo sguardo a m.5 di distanza.

Le spalle sono parallele al suolo

La gamba destra piegata, sostiene il peso di tutto il corpo.

La gamba sinistra quando è flessa ha il ginocchio vicino al destro

Il braccio sinistro rimane disteso avanti

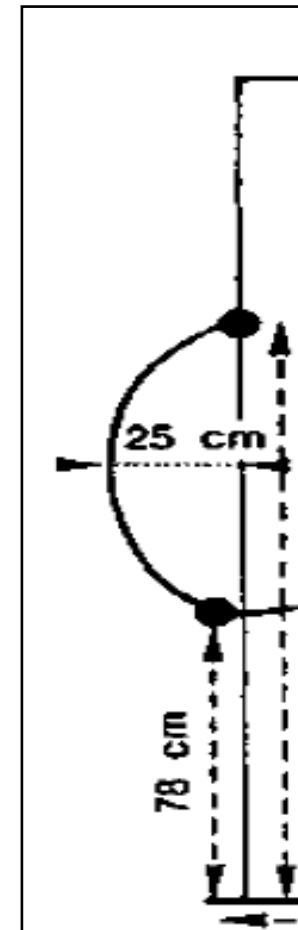


Prof. Renzo Roverato



# Spostamento del peso nella fase di caricamento (atleta alto circa 1.90 mt.)

L'obiettivo di questo caricamento è ampliare lo spazio a disposizione per accelerare l'attrezzo e quindi il peso viene spostato fuori pedana. Si possono guadagnare diversi centimetri. La proiezione perpendicolare a terra va quindi, oltre la punta del piede destro





# Inizio della calciata per la traslocazione

Dalla massima raccolta inizia la spinta della gamba destra con un leggero sbilanciamento all'indietro dell'atleta

Inizia la distensione della gamba sinistra

Il ritmo che si crea nel movimento iniziale determina il ritmo del lancio.

Avviene un'accelerazione progressiva che in relazione alle possibilità dell'atleta deve incrementare la velocità dell'attrezzo.



# Traslocazione

La gamba destra spinge fino alla completa distensione

La gamba sinistra si distende in direzione del fermapiede

Il movimento è "sincronizzato"

Si crea una divaricata ampia tra i due arti inferiori

Il sistema atleta attrezzo è proiettato verso il centro pedana



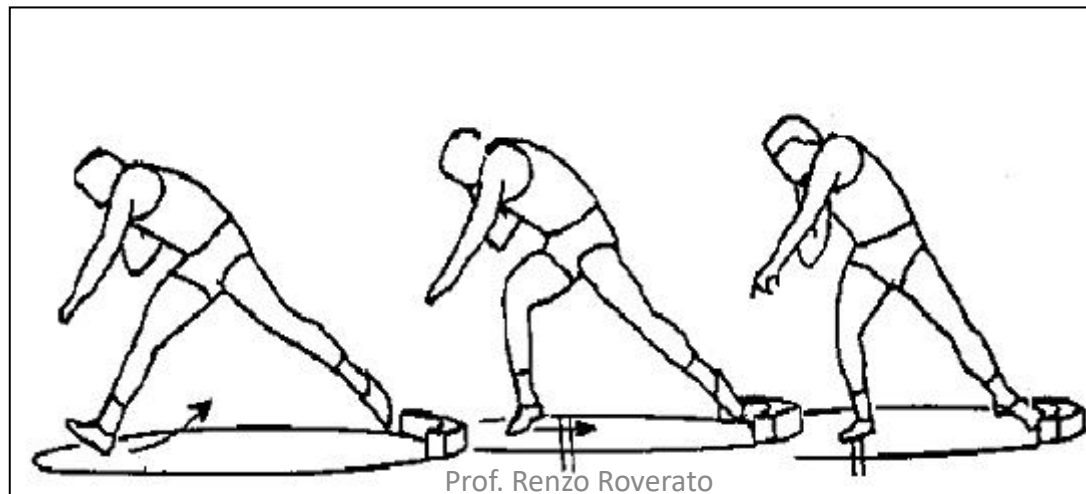
# Fase di volo della traslocazione

Il busto mantiene la posizione (flesso e ruotato in direzione contraria al lancio)

Le anche ruotano di circa  $90^\circ$

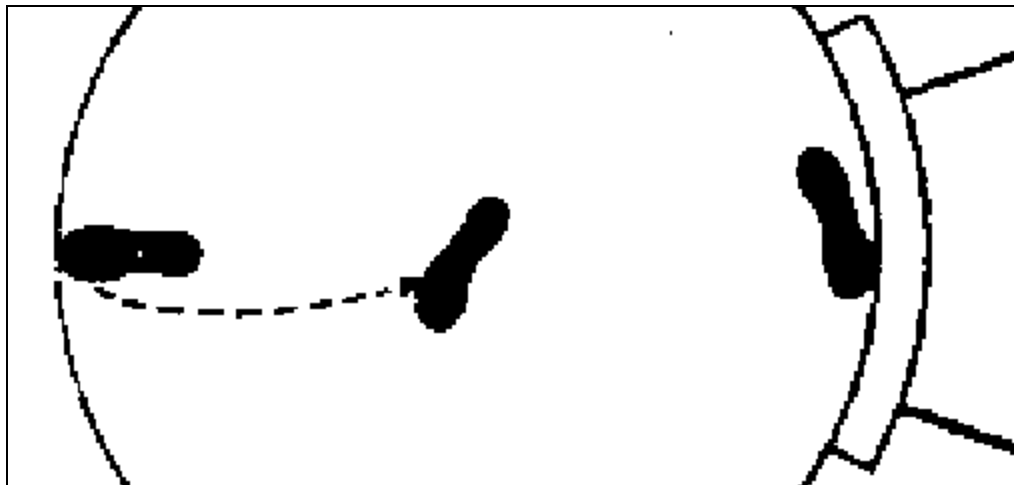
Il braccio e la spalla sinistra mantengono la posizione di partenza

Il piede sinistro resta con la punta verso il basso per impedire aperture dell'anca sinistra verso l'alto e cerca velocemente il contatto con il suolo.

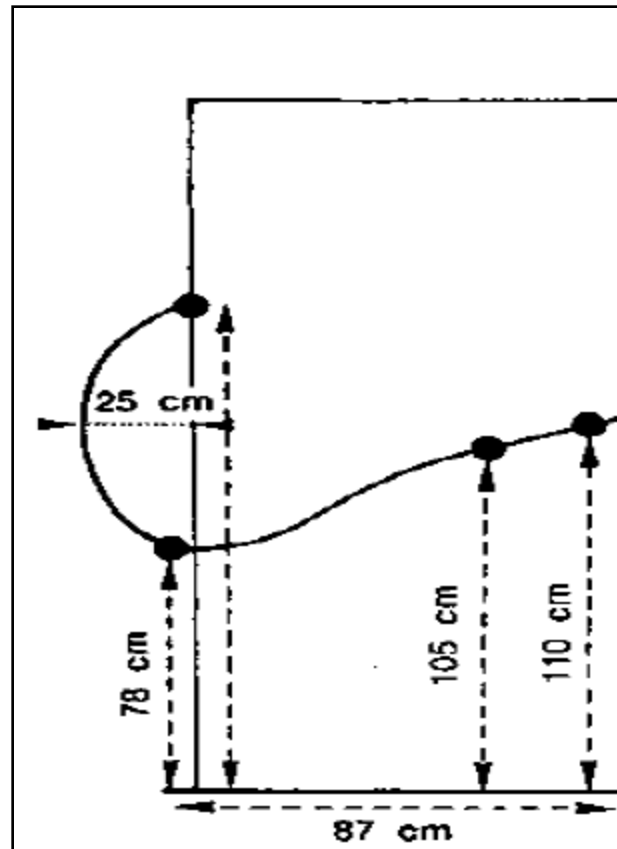


# Posizione dei piedi

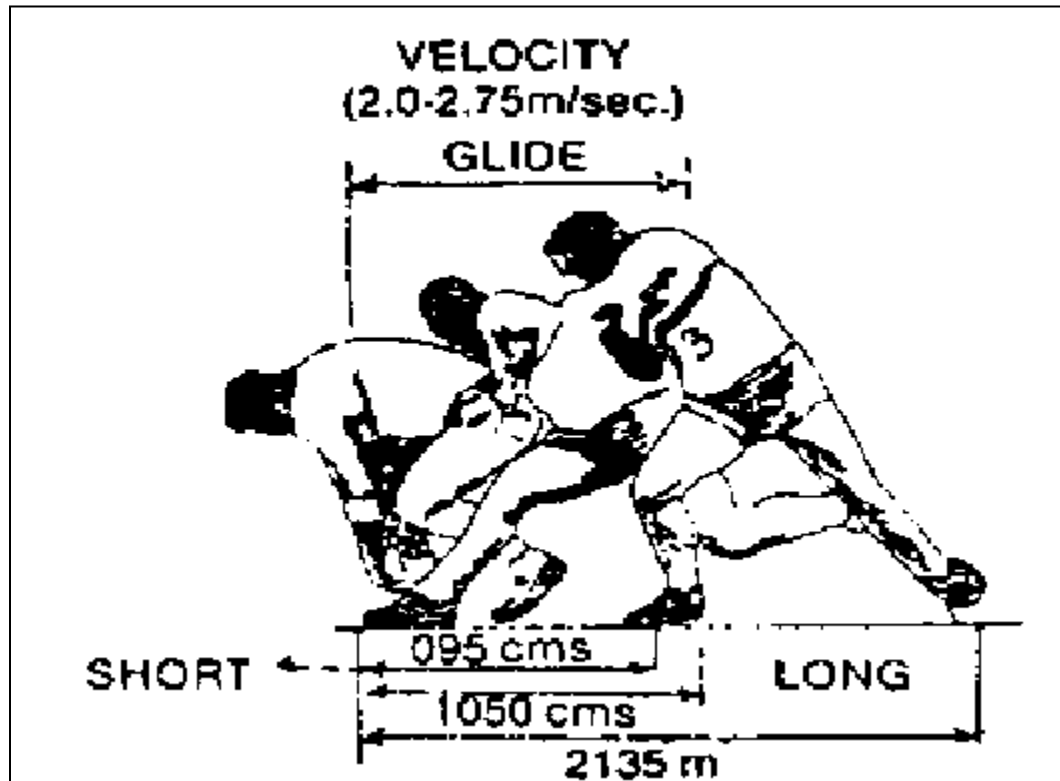
Dopo la spinta il piede destro si porta senza alzarsi troppo in centro pedana con una rotazione da  $70^\circ$  a  $90^\circ$  in direzione di lancio, l'appoggio avviene di avampiede  
Il piede sinistro prende contatto prima possibile con il fermapiiede con una rotazione massima di  $90^\circ$



# Spostamento del peso dalla partenza alla fine della traslocazione



# Velocità e lunghezza di spostamento



# La posizione di arrivo sul finale

Il peso del corpo è completamente sulla gamba destra.

La proiezione verticale della spalla sinistra cade sul piede destro.

L'asse longitudinale del corpo è inclinato di circa  $60^\circ$  verso il centro pedana.

Le spalle sono ancora rivolte in direzione contraria a quella di lancio.

L'asse delle anche è in anticipo rispetto a quello delle spalle.

Il braccio sinistro è arretrato

Il piede sinistro è saldamente puntato a terra.



# Il finale di lancio

Blocco di tutta la parte sinistra del corpo.

Spinta e rotazione della gamba e anca destra che fa perno su quella sinistra.

Il centro di gravità (anche) avanza leggermente incontrando il blocco della parte sinistra.

La spalla sinistra avanza verso l'alto aiutata dall'apertura del gomito sinistro che poi si blocca per evitare l'arretramento dell'asse delle spalle e di conseguenza la torsione del busto.



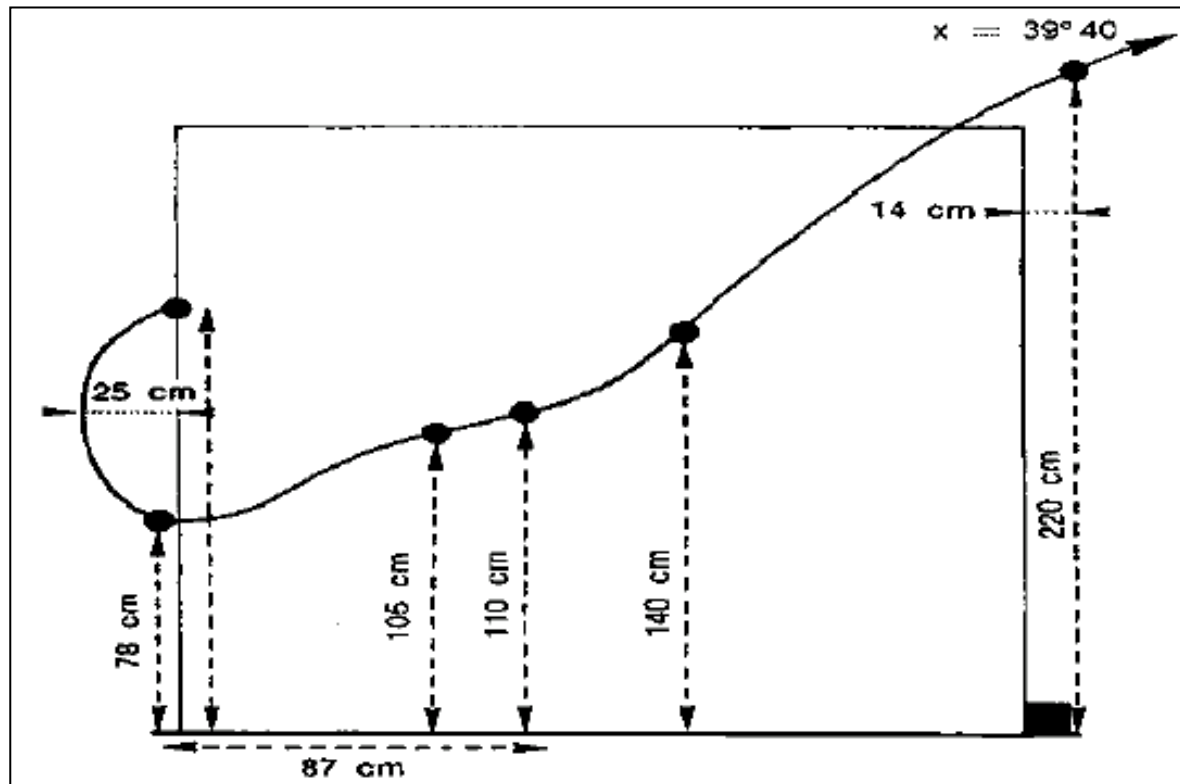


# Il finale di lancio (posizione frontale vista lateralmente)

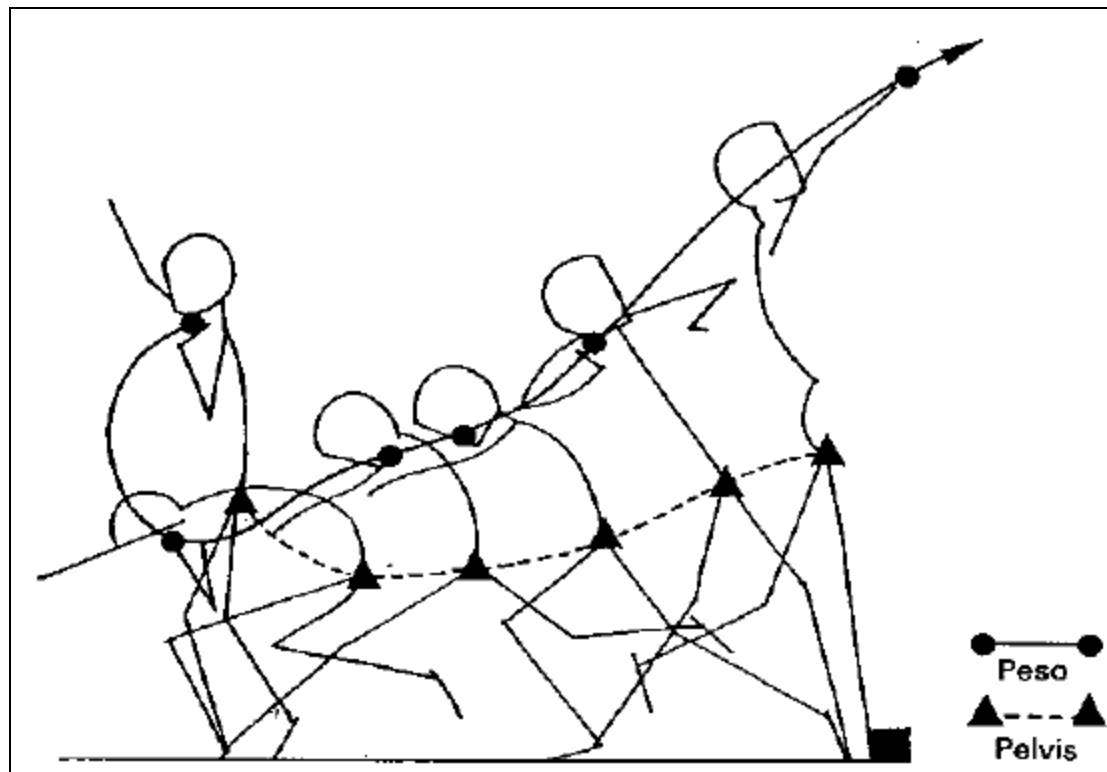
L'atleta si trova in una posizione verticale sopra la gamba sinistra.  
Completata la spinta della gamba destra le anche si frontalizzano.  
Il peso del corpo si sposta sul piede sinistro.  
Continua l'avanzamento della spalla destra in avanti-alto "appoggiandosi" sulla spalla sinistra  
Il braccio destro si estende frustando in fuori alto il peso



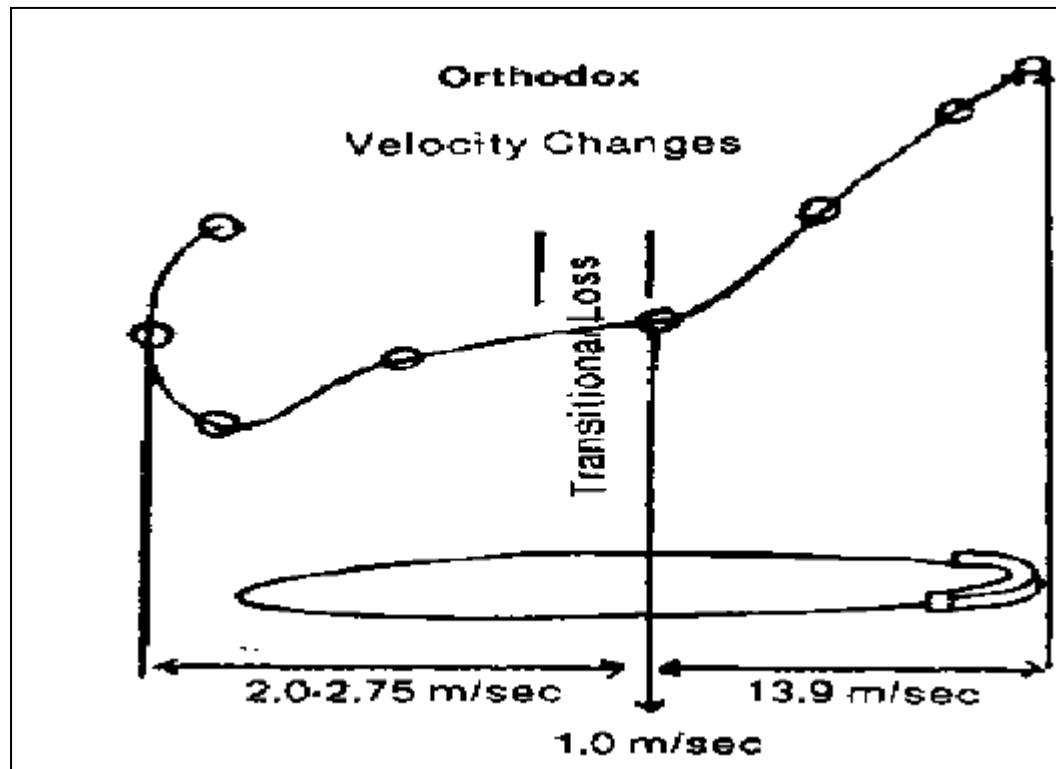
# Spostamento ed altezza del peso rispetto al suolo durante il lancio



# Posizione del peso rispetto al bacino durante tutto il lancio



# Velocità del peso durante il lancio



# Proiezione sulla pedana posizioni del peso durante il lancio

