Atletica leggera – Lanciare: Dai movimenti chiave alla forma finale

Tutte le tecniche di lancio sono collegate fra di loro. Ad accomunarle è soprattutto il movimento di rincorsa e di lancio. Come sfruttare questi punti in comune per allenarle al meglio?

Per quanto riguarda alcuni sport di squadra, si tratta prevalentemente di imparare ad eseguire un determinato movimento di lancio nel momento più opportuno. Ci riferiamo ad esempio alle forme principali di lancio e di tiro tipiche di discipline quali la pallamano e il baseball. Anche nella pallavolo (smash), nei giochi di rinvio, nell'hockey su ghiaccio o nell'unihockey (sollevamento del bastone e tensione del corpo) esistono degli elementi del movimento di lancio, nonostante sia più difficile reperirli.

Aiutarsi con il «tam-ta-tam»

Sia nei lanci con la palla, del giavellotto, del peso e nei lanci con rotazione, gli ultimi tre passi della rincorsa vengono effettuati con uno specifico ritmo di lancio. Nella tecnica del lancio del giavellotto, il passo d'impulso conclude il ritmo di rincorsa e nel contempo dà il via al movimento di lancio. Per i lanciatori destrimani: dopo un passo a sinistra («tam»), il piede destro passa davanti a quello sinistro e viene posato, leggermente rivolto verso l'esterno, diventando gamba d'appoggio («ta»). Segue poi la posa del piede sinistro con un rapido movimento in avanti («tam»). Ora ci si trova in una posizione ottimale: tutto il corpo è teso e l'oggetto da lanciare deve effettuare l'accelerazione più grande possibile.

Una catapulta esplosiva

Il caratteristico «tam-ta-tam» del lancio accentua il trasferimento dell'energia dalla fase di rincorsa a quella di lancio. Affinché nemmeno una goccia di energia venga dispersa, la sequenza (dalla fase di bloccaggio al movimento di lancio vero e proprio) va eseguita nel modo più esplosivo possibile. Il corpo dev'essere completamente disteso (anche!), l'oggetto da lanciare viene catapultato in avanti verso l'alto e lasciato andare una volta raggiunto l'angolo di lancio ideale (diverso a seconda delle caratteristiche dell'oggetto). Ai docenti di educazione fi sica e agli allenatori si consiglia di utilizzare questo ritmo come guida metodica, grazie a cui gli allievi vengono accompagnati in modo acustico (voce, strumenti), tattile (materassi al suolo) e visivo (linee, ecc.). Una volta acquisito, questo ritmo potrà essere utilizzato per imparare elementi tecnici di altre discipline sportive (ad esempio lo smash nella pallavolo).

Fissare le priorità

Il ritmo di rincorsa e di lancio, il passo d'impulso e l'azione di lancio a braccio teso sono i primi elementi tecnici che gli allievi devono acquisire. Solo più tardi, l'attenzione si sposterà sull'approfondimento di aspetti quali la sequenza di lancio (peso sulla gamba di spinta, gamba di bloccaggio tesa), distensione fortemente arcuata del corpo all'indietro o lancio corretto da una posizione di equilibrio.

L'importanza delle metafore

Le metafore forniscono delle informazioni essenziali che permettono di tradurre in immagini delle posizioni del corpo e degli effetti. Le metafore danno pure un'idea dell'energia necessaria per l'esecuzione di un determinato

movimento:

- Lancio del giavellotto: «il tuo corpo è teso come la corda di un arco!», «tira il pallone sopra la testa come fosse legato ad una corda», «immagina di essere una catapulta!».
- Getto del peso: «le gambe catapultano la boccia!»
- Lancio del disco: «fai girare il disco attorno ad una grossa orbita!

Imparare giocando

Le capacità di gioco si acquisiscono anche attraverso l'anticipazione, la programmazione, l'osservazione dei movimenti dei compagni e degli avversari, la capacità d'imporsi e l'intelligenza. Non tutti i giochi di squadra classici sono adatti per imparare le tecniche dell'atletica leggera che consistono nel lanciare il più lontano possibile un pallone, un peso o un giavellotto.

In questa pagina presentiamo una serie di giochi che si focalizzano su un movimento di lancio forte e mirato e che esigono regole ben precise, quali il divieto di ostacolare e di essere ostacolati durante l'azione di lancio. Vanno evitati i giochi che prevedono di colpire gli avversari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO