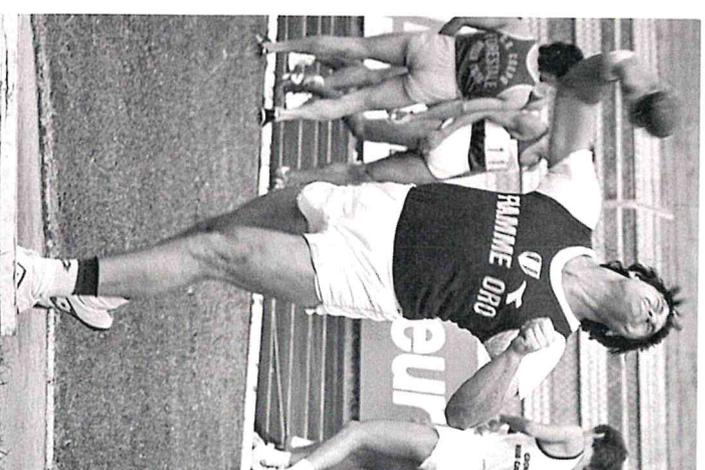
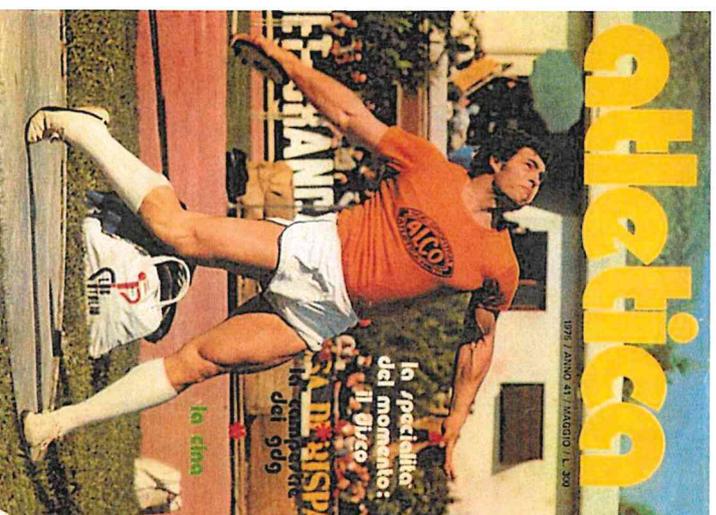
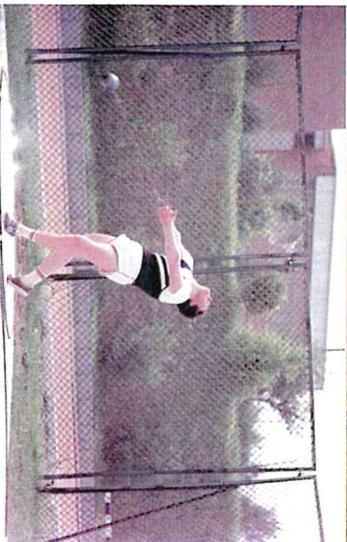
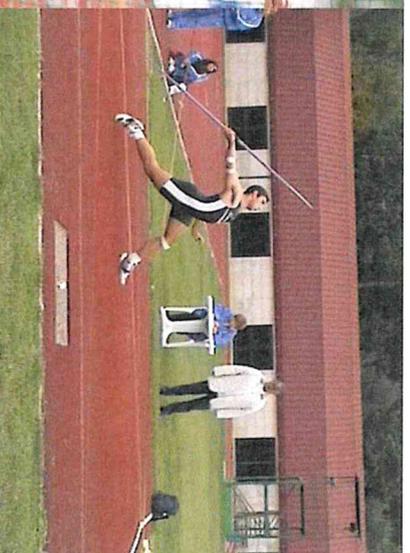
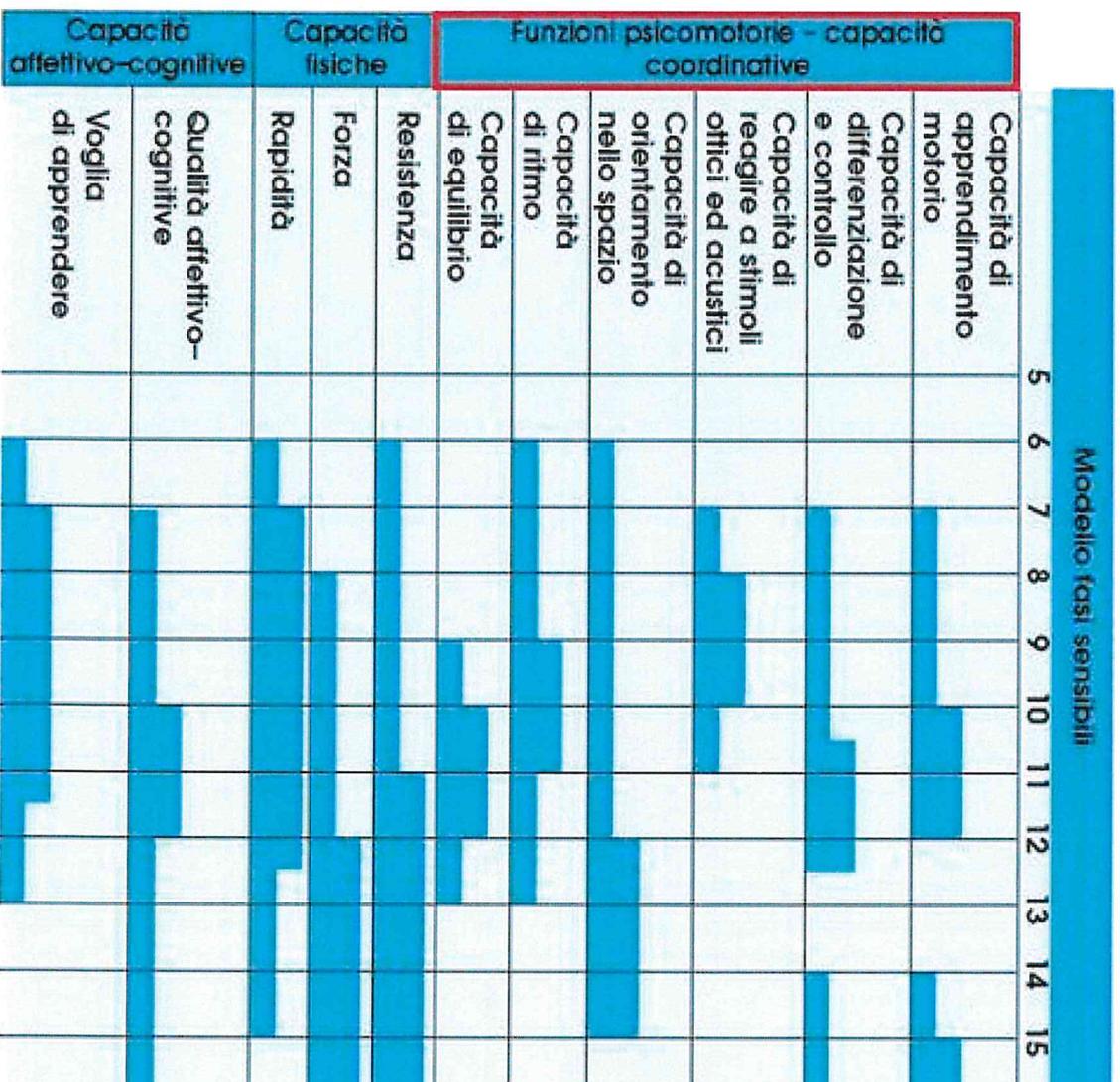


TECNICA e DIDATTICA del lancio del Disco



TERAMO 22 Novembre 2019

M.d.S. Armando De Vincentis



Manca la Mobilità
 Articolare, fondamentale
 per la flessibilità ed
 estensibilità muscolare

Diagramma fasi sensibili di Martin

La Forza

In Fisica

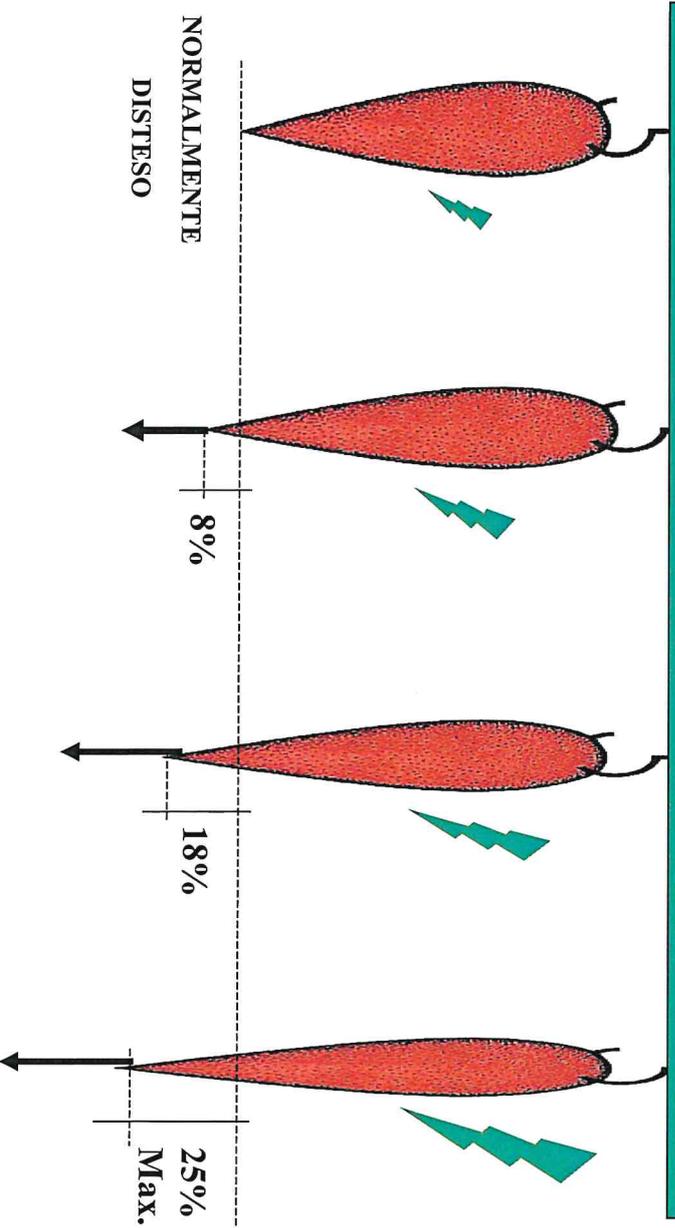
$$F = m \cdot a$$

In Fisiologia

E' la capacità di un muscolo di sviluppare tensione



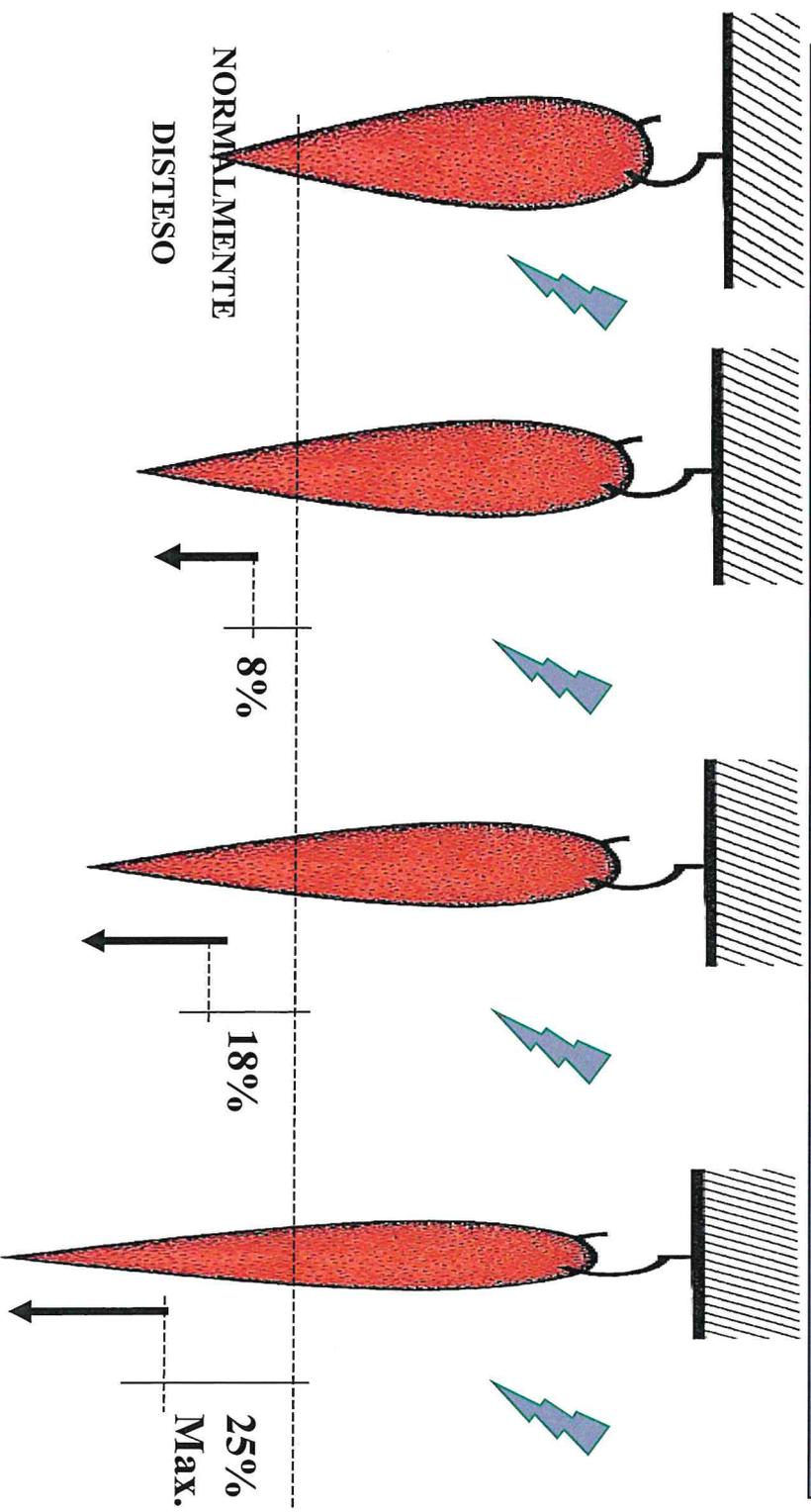
La Forza esplosivo-elastica nei lanci



Stiramenti crescenti e stimoli crescenti determinano sviluppi di forza sempre più intensi, fino a determinare, nei segmenti corporei interessati, spostamenti molto rapidi.....



La forza esplosivo-elastica nei lanci



A parità di intensità di stimolo, stiramenti crescenti determinano sviluppi di forza crescenti.

Lo studio del movimento si effettua con la biomeccanica che può essere *Estrinseca* ed *Intrinseca*.

Estrinseca

- Entità delle forze sviluppate quantificabili sui punti di applicazione
- Scomposizione delle forze e loro conseguenze
- Tempi di spinta
- Tempi di contatto
- Velocità d'uscita degli attrezzi
- Azione e reazione
- Velocità (rettilinee, angolari, accelerazioni del baricentro del corpo e dei suoi segmenti)

Intrinseca (Feed back interno)

- Componente elastica della forza
- Azione e reazione
- Idea ed effetto



Il concetto di **IDEA** ed **EFFETTO** è molto importante nell'insegnamento della tecnica di lancio.

Trattasi della differenza esistente tra quello che l'atleta vuole fare e quello che poi realmente andrà a fare.

E', come vedremo, parte fondamentale dello studio della dinamica del lancio e, soprattutto, della didattica.

Nel tracciare una didattica di insegnamento della tecnica quanto è importante attingere alla cinematica e quanto alla dinamica del gesto ?



Tecnica e didattica dei lanci in atletica

Le considerazioni sulle espressioni di forza impiegate nei Lanci ci suggeriscono come procedere nell'esamina delle tecniche di lancio e su come insegnarle (didattica).

Cinematica

Parte della meccanica che studia i moti dei corpi indipendentemente dalle cause che li producono. Nel nostro caso sono i fotogrammi di un Filmato, cioè le posizioni assunte nei vari passaggi del lancio.

Dinamica

Parte della meccanica che studia i moti dei corpi in relazione alle forze che li provocano



**Come, allora, procedere allo studio di una specialità di lancio?
In base a quali principi?
Come insegnarla ?**

Se l'atleta lancia lo si deve alle varie espressioni di forza che sviluppa e applica a terra e all'attrezzo; appare comprensibile allora doverla insegnare attenendosi a principi dinamici.

L'atleta si muove per effetto di forze applicate e lo studio cinematico non ci rivela quali sono gli effetti delle forze in gioco, ci mostra soltanto le posizioni via via assunte durante l'esecuzione.

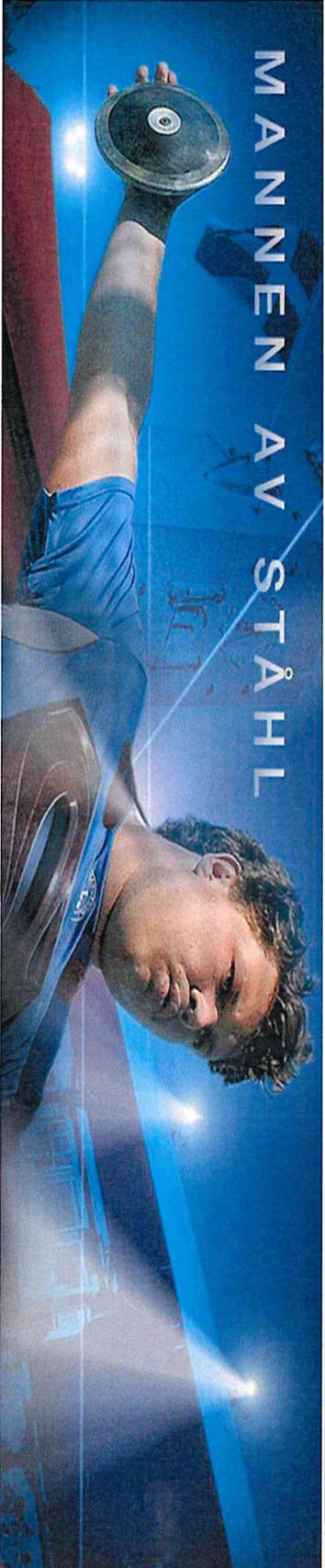
L'errore è causa ed effetto di applicazioni di forze, di equilibri, di anticipi, di spazio e tempo disponibili; lo si corregge eseguendo correttivi dinamici non cinematici.

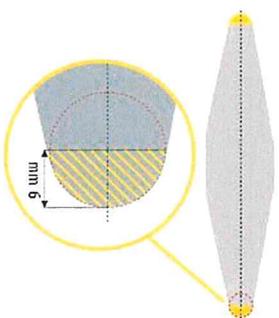


Tecnica e didattica del lancio del disco.

IMPRINTING







Dimensioni del disco (Il "Lenticchione")

Peso 2 Kg

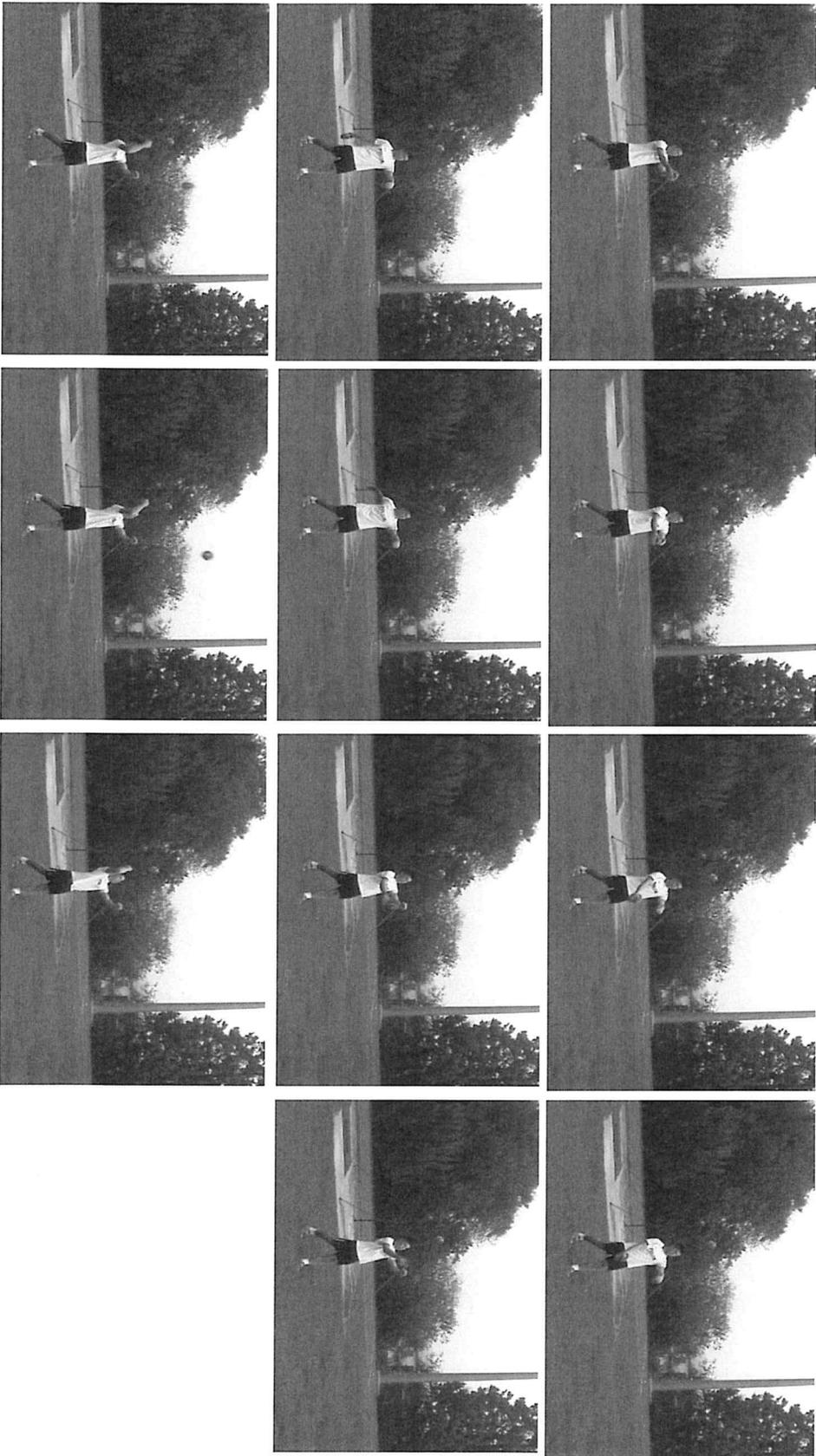
Diametro 220 mm con tolleranza di 1 mm in più o in meno
Spessore al centro 45 mm con tolleranza di 1 mm in più o in meno imeno/4

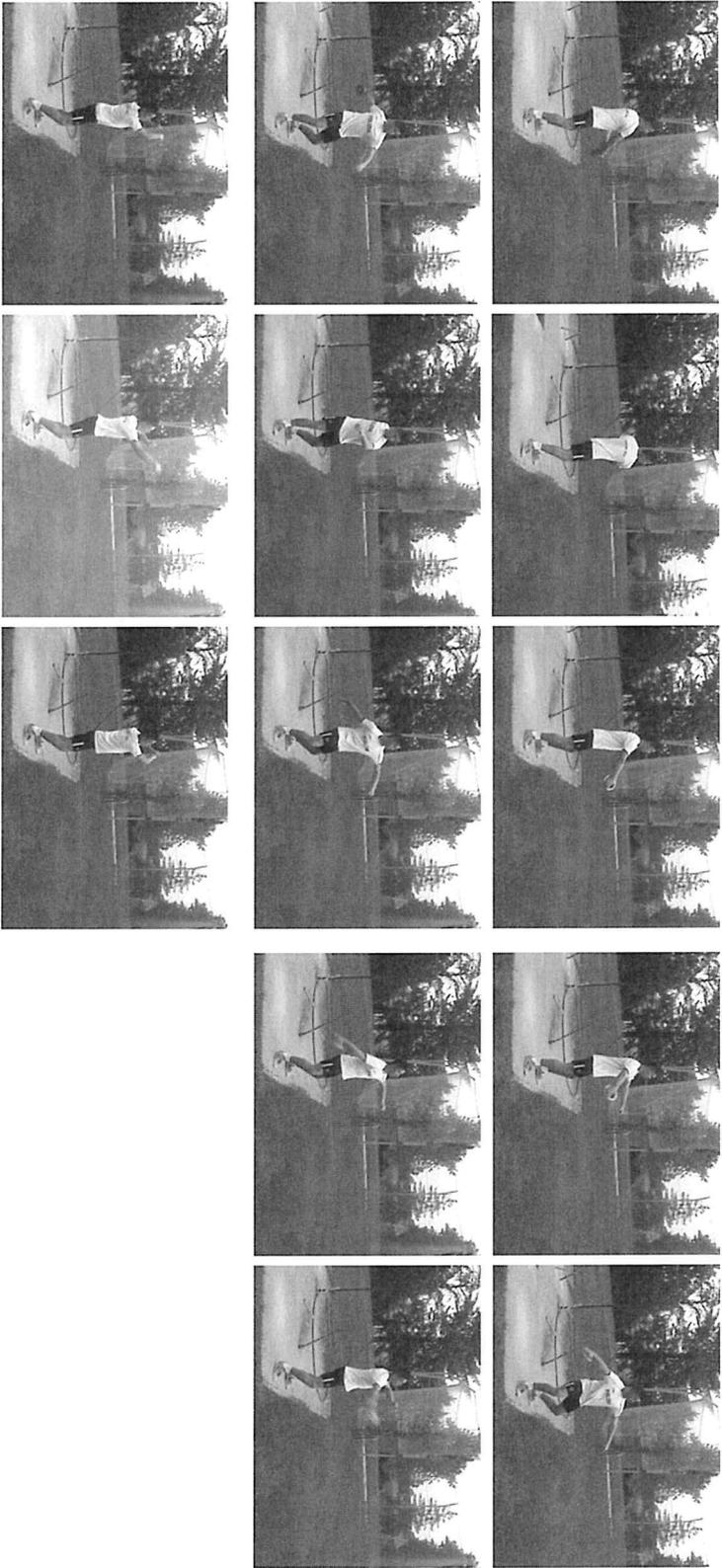
Bordo in metallo la cui massa può variare in percentuale ai 2 Kg

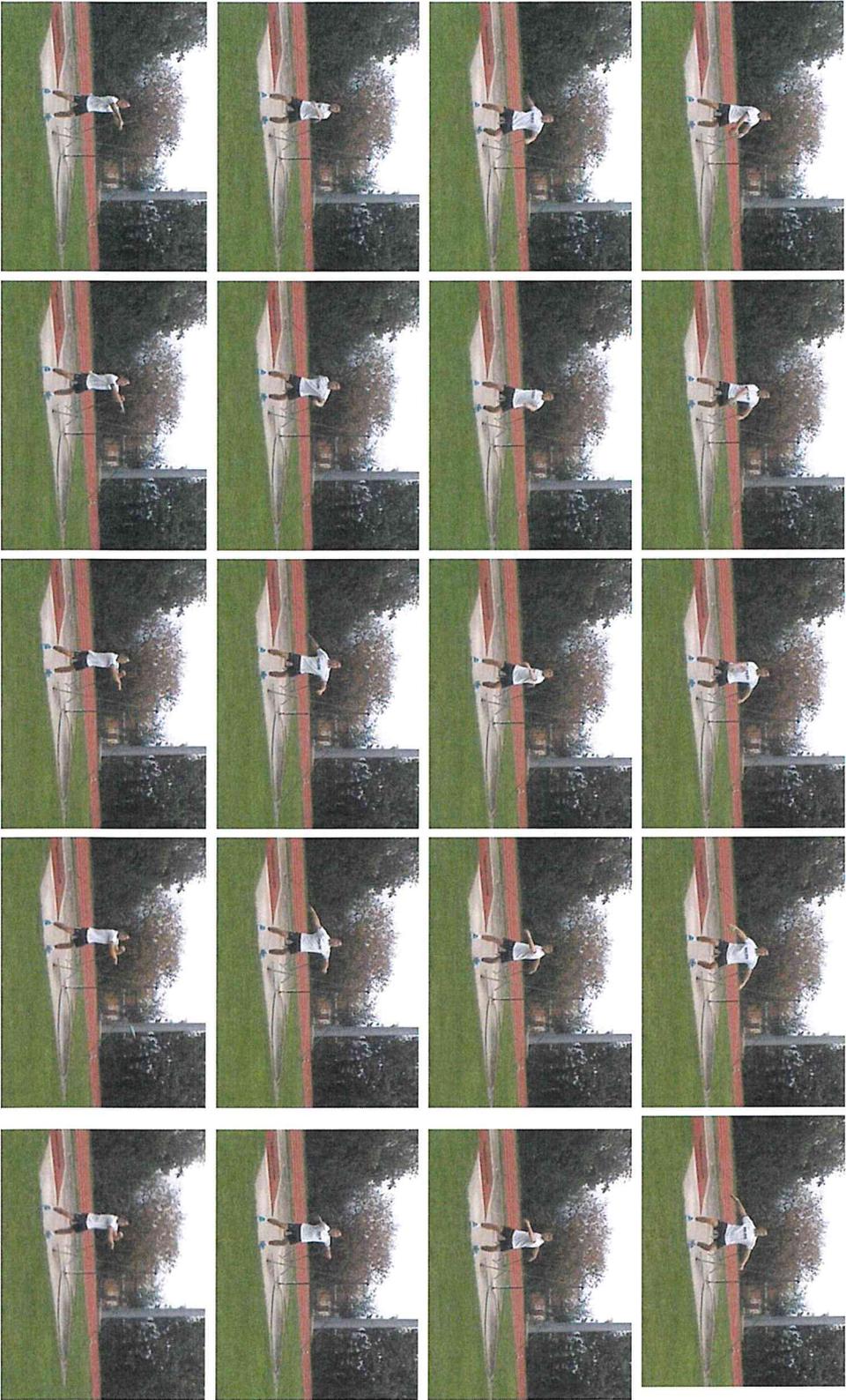
Il bordo rotondo con raggio di 6 mm.











La Partenza del lancio

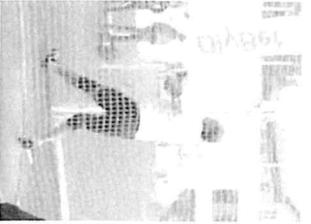
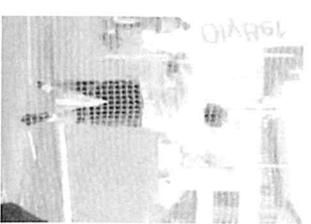
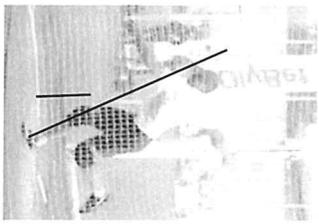
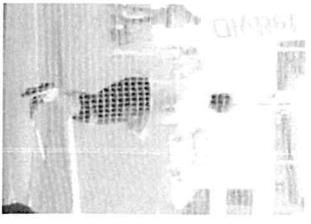
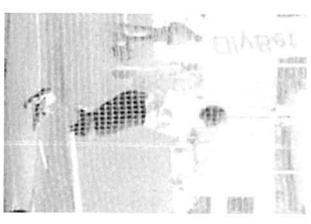
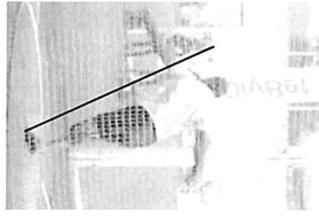
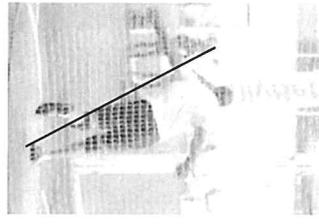
E' la fase più complessa e difficile del lancio

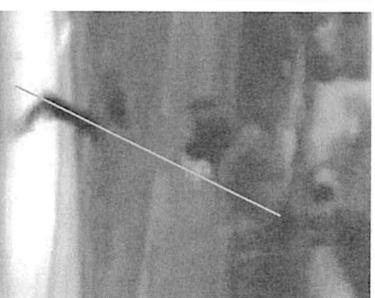
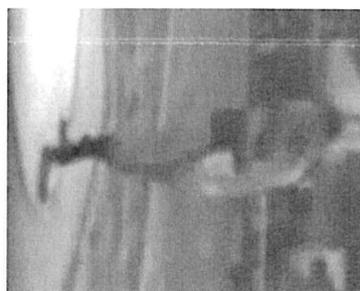
Da come viene eseguita dipenderà l'efficacia di tutto il gesto atletico

Quasi tutti gli errori che l'atleta evidenzia nella fase successiva all'avvio dipende da come è partito

Il momento più delicato della partenza è, come vedremo, quello che va dalla fine del preliminare al distacco del piede destro da terra.







Il Preliminare (o i preliminari) di lancio.

Come si eseguono e in funzione di cosa ?

Quale deve essere la distanza tra i piedi ?

Dove cade il baricentro del corpo ?

Come si rapportano i piedi con il suolo ?

Balance (equilibrio)

Pivoting (ruotare – macinare)

Pressione (quale caricamento ?)

Reazione (elastica ? – abilità nel fare e soprattutto nel sentire)



**Fase successiva ai preliminari
(Partenza vera e propria)**

Cosa fa la gamba (piede) sinistra per determinare la fase aerea di traslocazione ?

Cosa fa gamba destra coordinatamente alla sinistra?

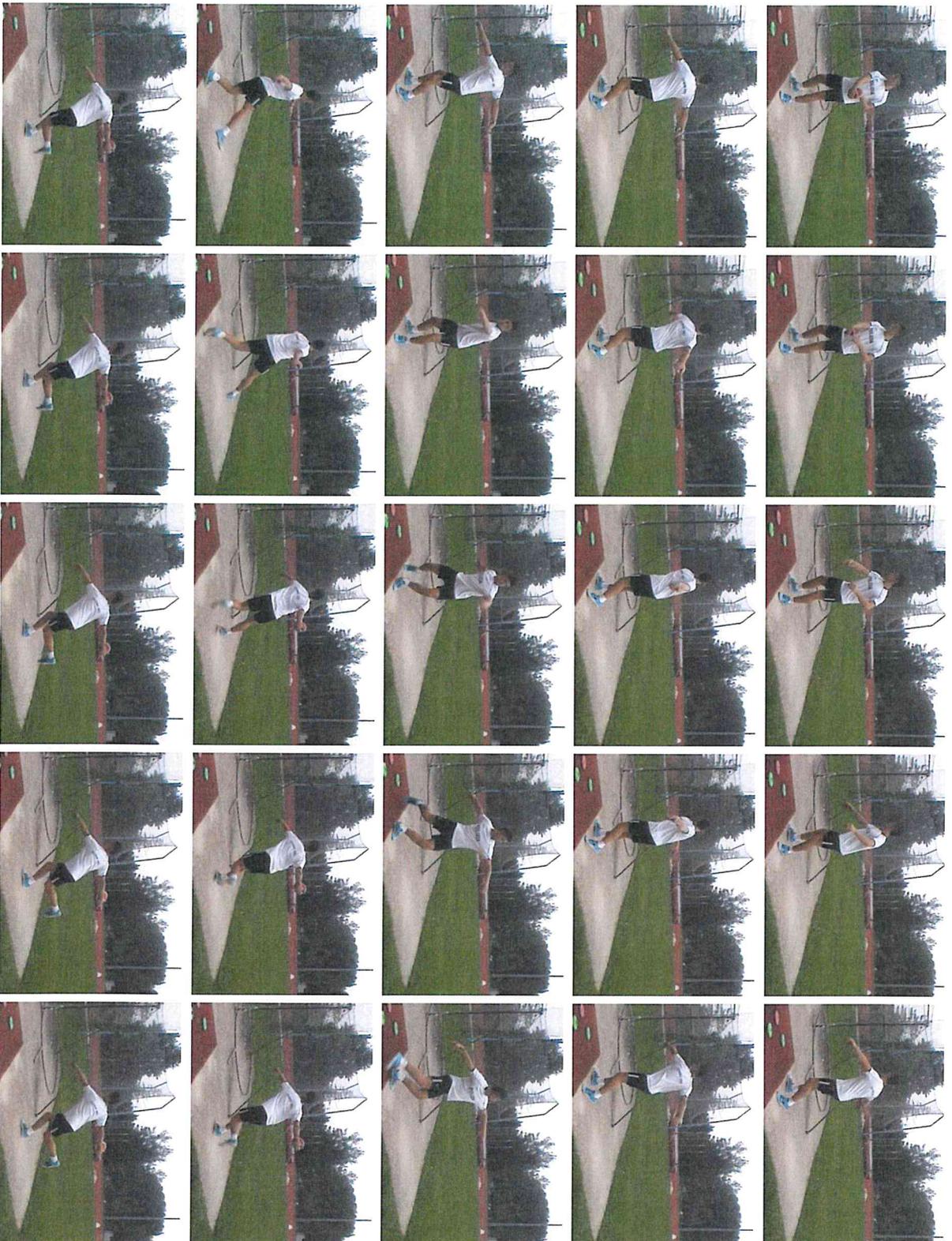
Cosa fa la parte superiore del corpo (Spalle - Braccia - Testa) ?



BALANCE (Equilibrio) e PIVOTING



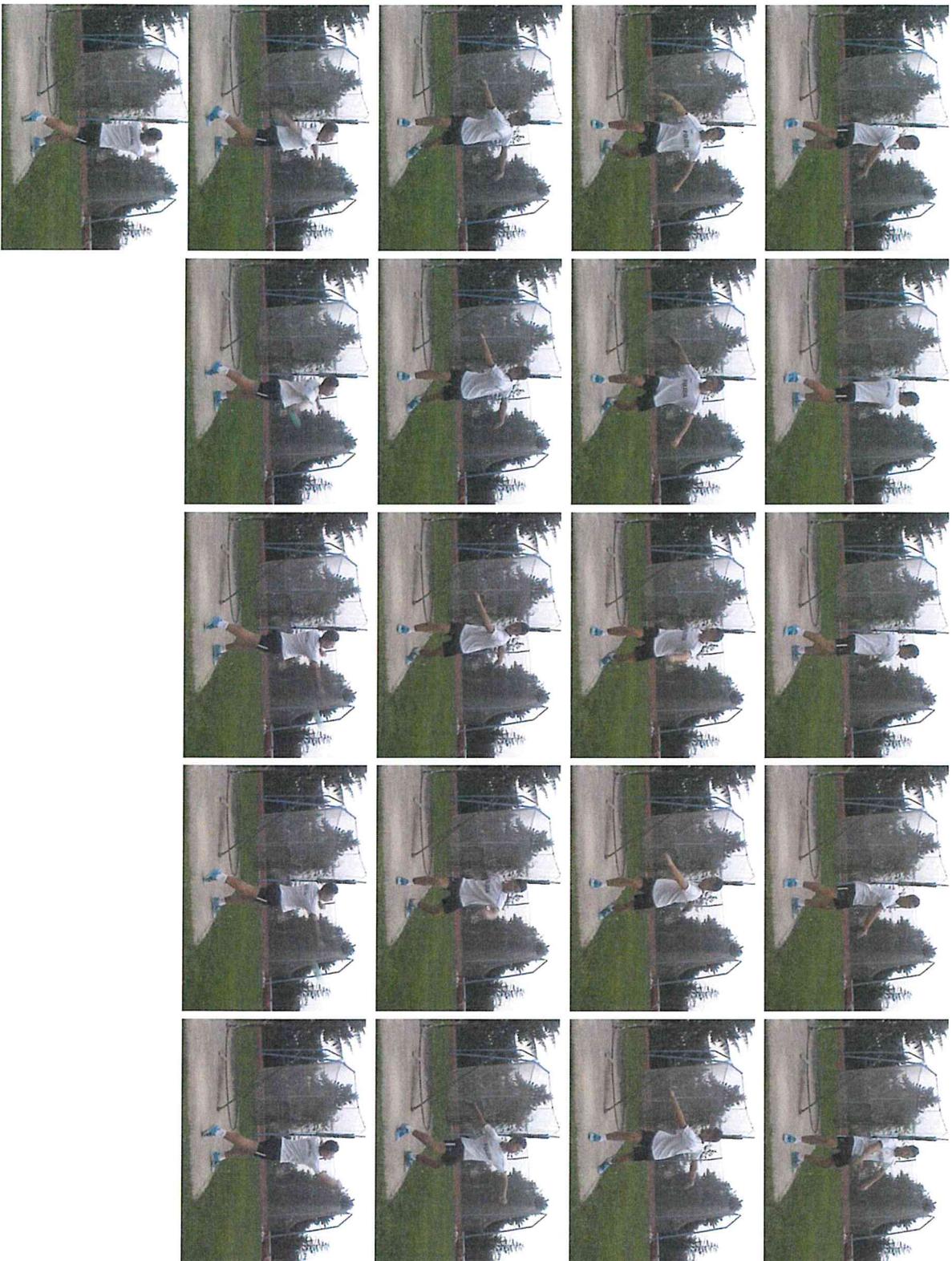
BALANCE



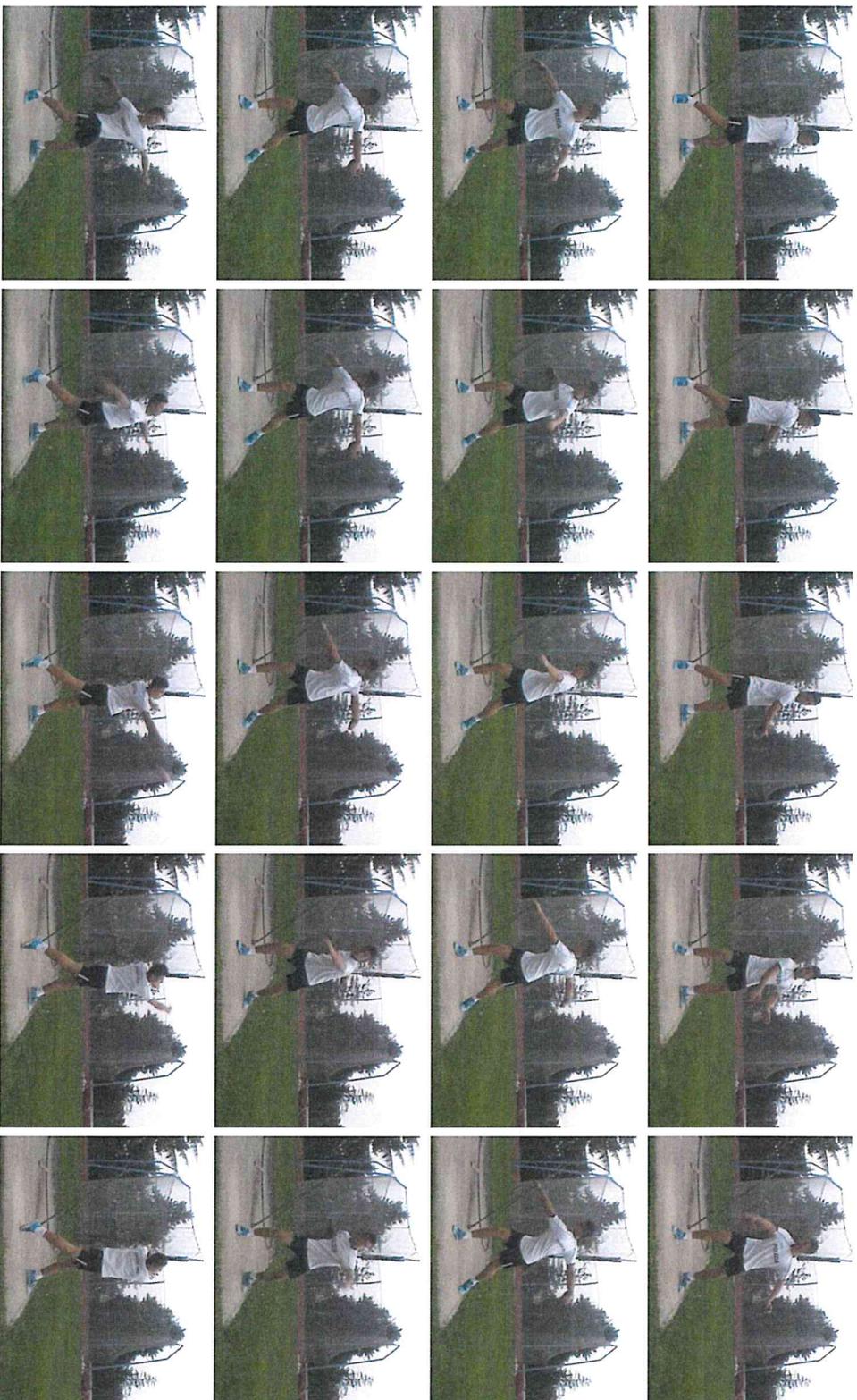
Lancio da FERMO (Progressione)



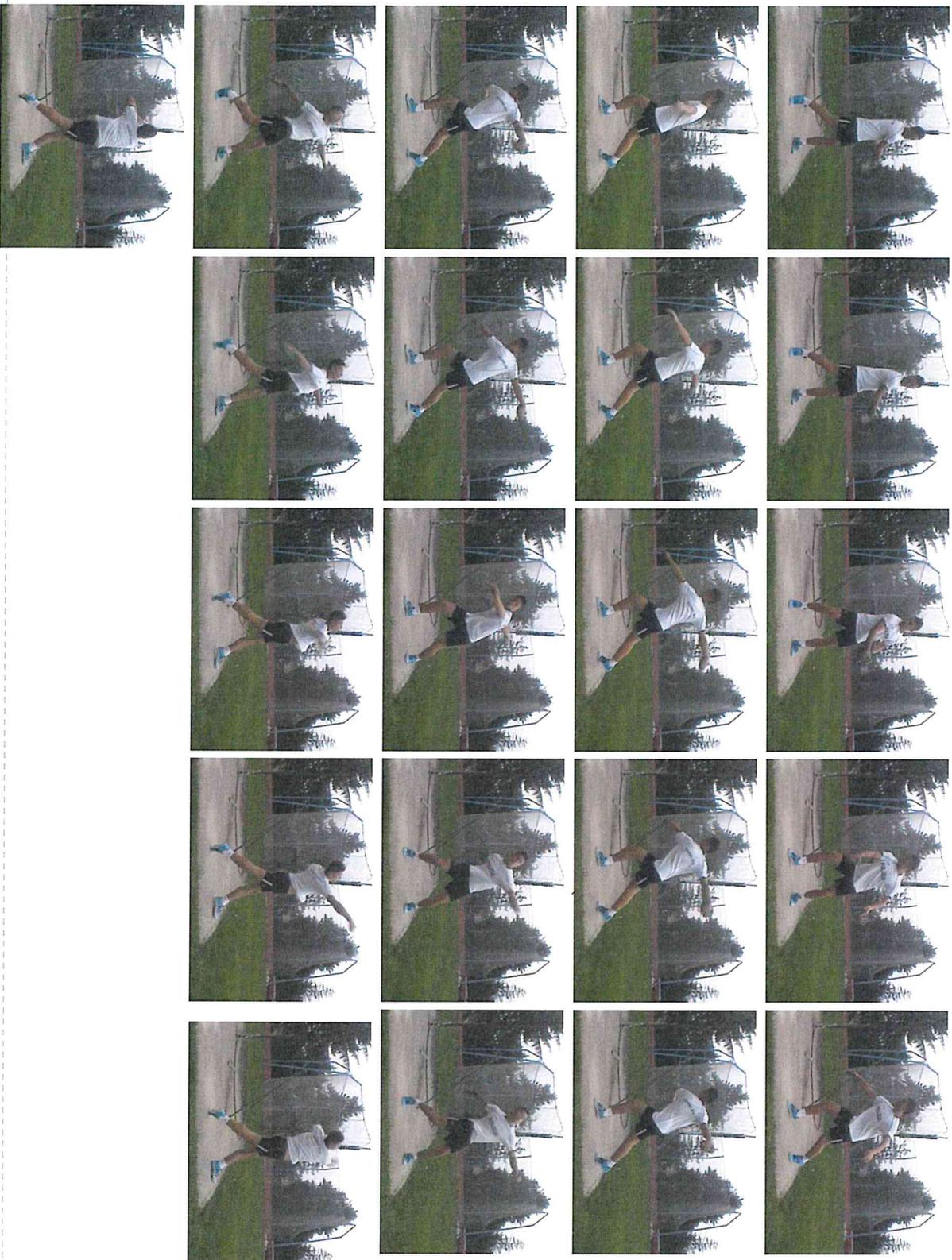
Lancio da FERMO (Progressione)



Lancio da FERMO (Progressione)



Lancio da FERMO (Progressione)



Fwd: Invito V Convention Regionale Special Olympics Team Abruzzo 7 dicembre 2019

Guido Grecchi <guidogrecchi@gmail.com>

ven 22/11/2019 21:54

A: ConiPoint L'Aquila <laquila@coni.it>

Carissimo Luciano

con la presente sono lieto di invitarvi alla **5^a Convention Regionale Special Olympics Team Abruzzo** dal titolo **"Special Olympics Leader Mondiale nella rivoluzione dell'inclusione" We Are Better Together**

La Convention si terrà a **L'Aquila il 7 dicembre 2019 alle ore 10,00** nella **Sala Ipogea Palazzo dell'Emiciclo** sede del Consiglio regionale d'Abruzzo via Michele Jacobucci.

Special Olympics, come leader mondiale nella rivoluzione dell'inclusione, a più di 50 anni dalla nascita del movimento, vuole celebrare la gioia, il coraggio e la crescita sociale per ispirare le nuove generazioni a vedere la bellezza, la dignità e il talento in ognuno dei nostri atleti. Vogliamo determinare un nuovo traguardo: abbattere il pregiudizio ed impegnarsi insieme per passare da uno sport per disabili ad uno sport inclusivo per persone con e senza disabilità. **#rifiutoilpregiudizio #WeAreBetterTogether**

Allego l'invito con il numero al quale rispondere per confermare la presenza

Special Olympics Italia V Convention Regionale Team Abruzzo
Special Olympics Leader Mondiale nella Rivoluzione dell'Inclusione
We are better together

Sabato 7 dicembre 2019 - ore 10.00
L'AQUILA - Consiglio Regionale d'Abruzzo
 Sala Ipogea, Palazzo dell'Emiciclo - Via Michele Jacobucci, 67

RSVP 338.5277505

Con i Patrocinii: Con i Patrocinii di:

CONI
 FONDAZIONE CASA DI RIABILITAZIONE DELL'IPOGEO
 SPECIAL OLYMPICS ITALIA
 KIWANIS CLUB L'AQUILA
 ROTARY CLUB L'AQUILA
 ROTARY CLUB L'AQUILA GRAN SANNO ETIQUA
 L'AQUILA

--
 Guido Grecchi

Direttore Regionale

Special Olympics Italia Team Abruzzo

Via Enrico Fermi, 1 67100 L'Aquila

Cell 338.5277505

www.specialolympics.it

e-mail abruzzo@specialolympics.it guidogrecchi@gmail.com

Facebook Special Olympics Italia Team Abruzzo



Fase AEREA

Cosa fa la gamba (piede) destra (anticipo per fare cosa ?) ?

Cosa fa la gamba sinistra (Cosa sfrutta ? – fare e intenzione di fare ?)

Cosa fanno le spalle e le braccia ?



Termine fase AEREA

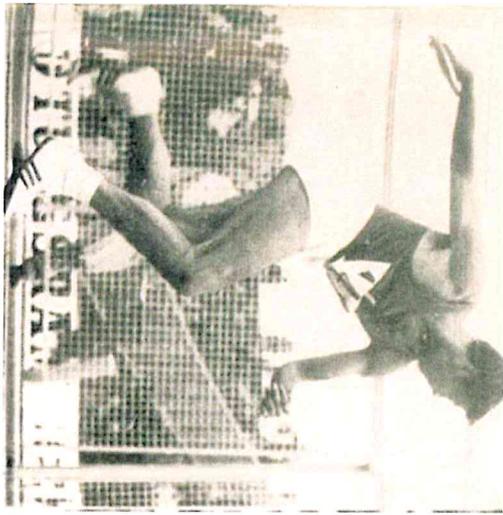
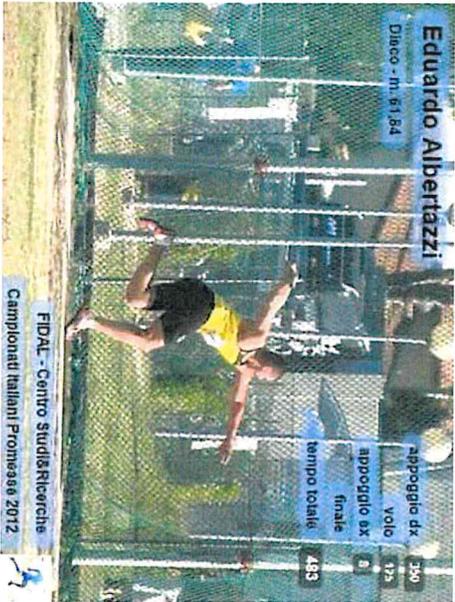
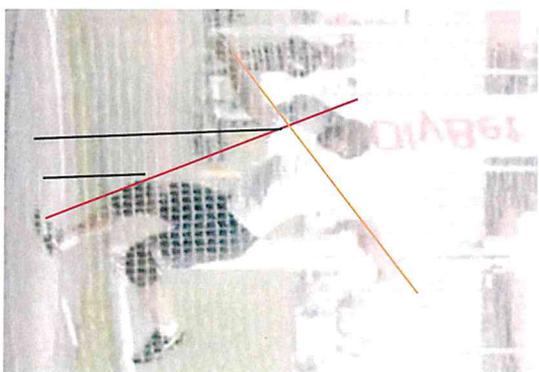
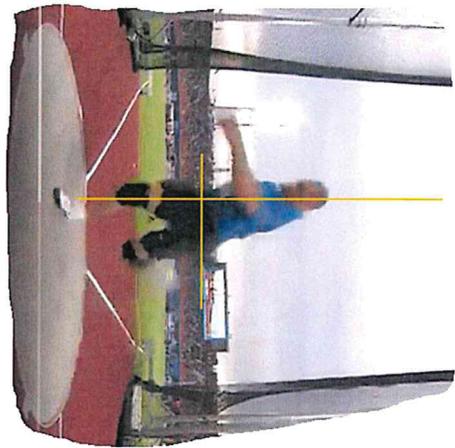
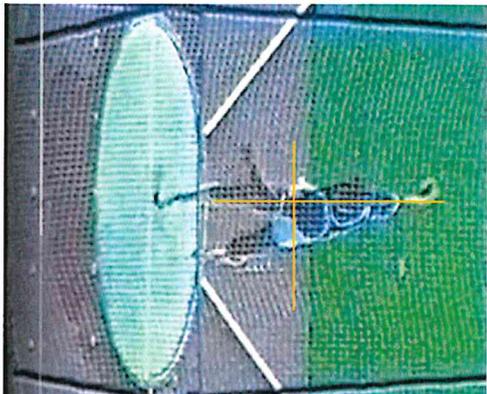
(Presa di contatto del piede destro a terra)

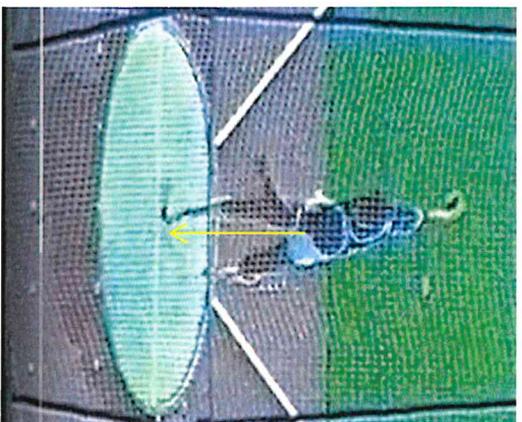
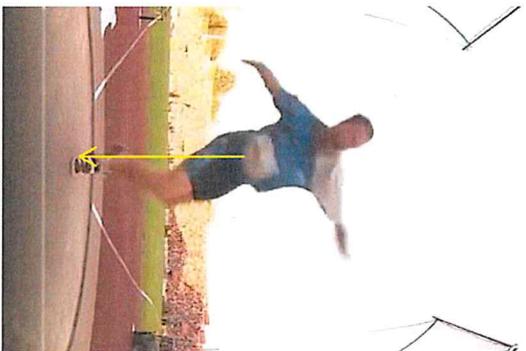
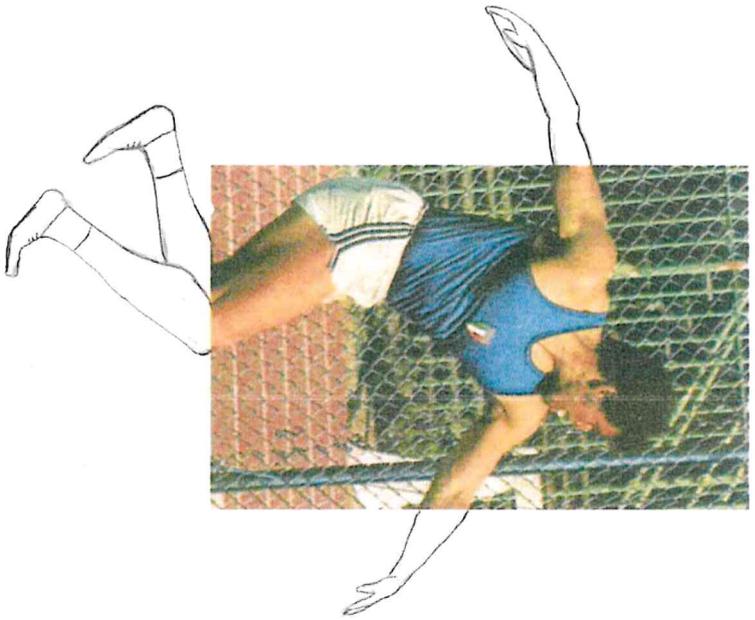
Cosa fa la gamba (piede) destra) ?

Cosa fa la gamba sinistra ?

Cosa fanno le spalle e le braccia ?







Finale di LANCIO

**Qualche istante dopo (non oltre i 200 centesimi di secondo)
la presa di contatto del piede destro a terra come sono
posizionati tutti i segmenti corporei ?**

Il piede destro ha preso contatto a terra per fare cosa ?

cosa fa la gamba (piede) sinistra ?

cosa accade alle anche ?

cosa fa la spalla sinistra e il braccio omonimo ?

cosa fa la spalla destra e il braccio omonimo ?



Finalissimo di Lancio

Dove e come avviene il rilascio dell'attrezzo?
(reale e intenzionale)

Cosa fanno i piedi nel lancio con il cambio?

Cosa fanno i piedi nel lancio senza cambio?

Cosa fa il braccio sinistro?

Come deve uscire e viaggiare il disco?



Quanti devono essere i gradi del finale
di lancio fatto con entrambi i piedi a
terra?

