

4° Convegno  
"Sport: istruzioni per l'uso"

Tecnica del lancio del disco

a cura di  
Francesco Angius

Ivrea  
25 - 26 marzo 2006

# La tecnica del lancio del disco in 11 fotogrammi

dottor Francesco Angius

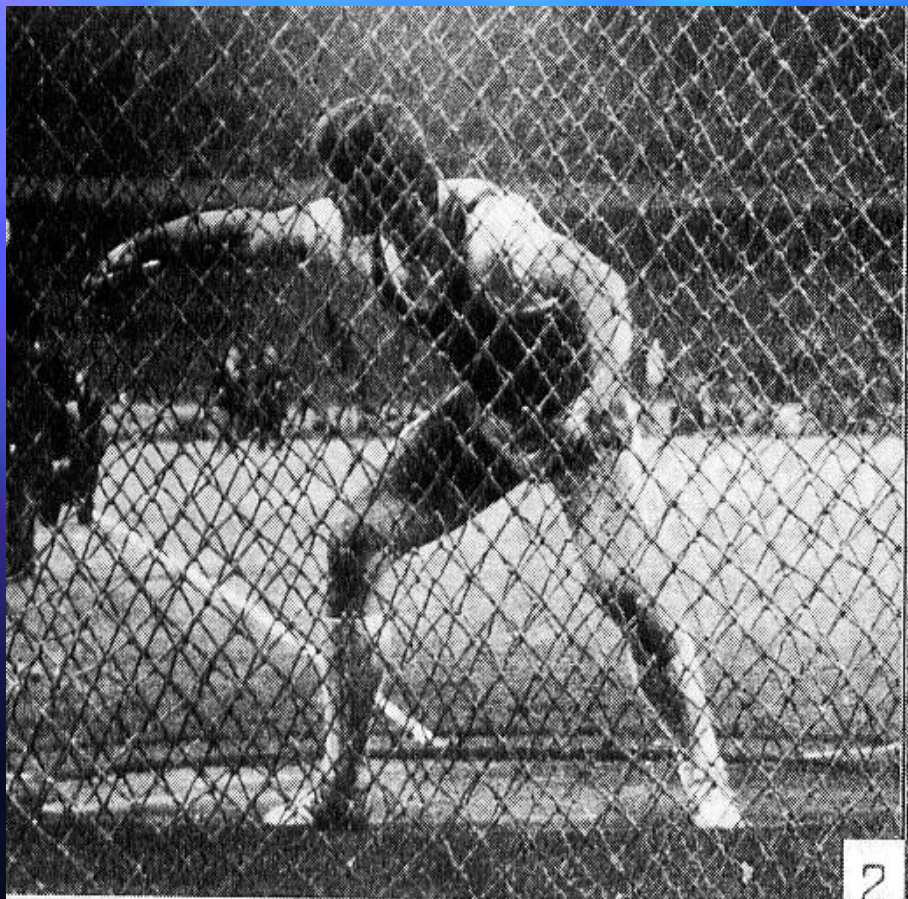




Gli atleti da prendere in considerazione per strutturare un modello tecnico biomeccanicamente corretto sono i seguenti:

- 1) Wolfgang Schmidt
- 2) Mac Wilkins
- 3) Jurgen Schult
- 4) Virgilius Alekna
- 5) Robert Fazekas

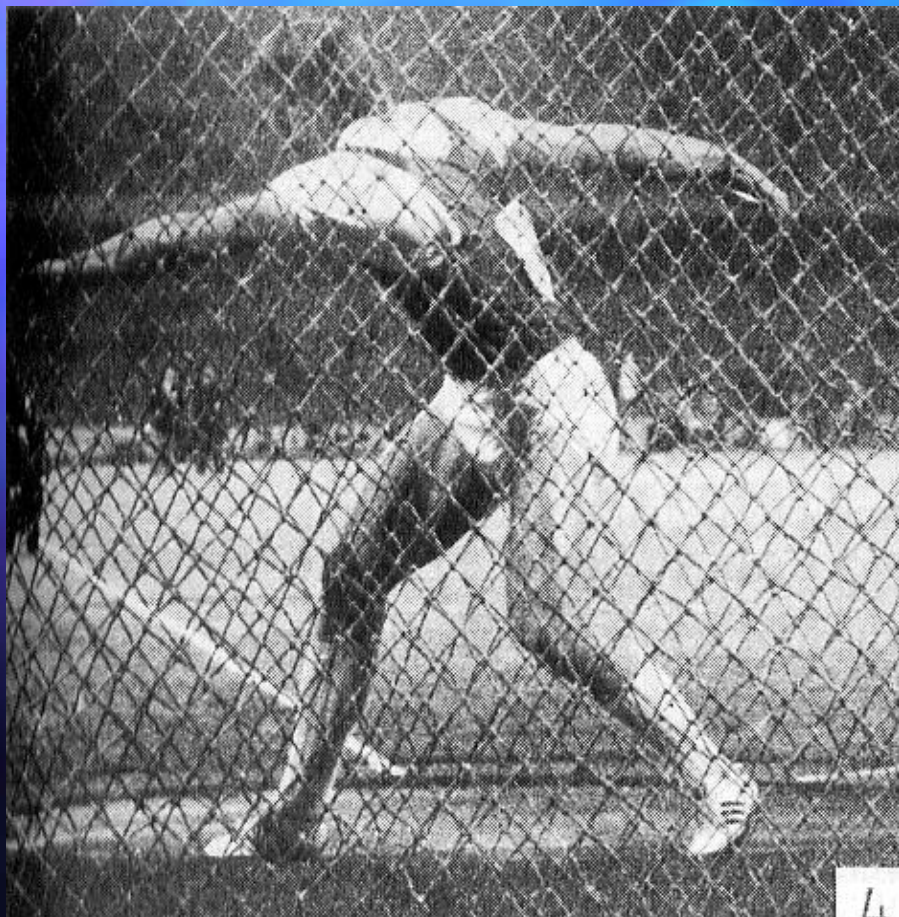
# Fotogramma 1



- Dorsalmente al settore di lancio
- Gambe divaricate stessa larghezza delle spalle
- Ginocchia leggermente piegate ( $160^\circ$ )
- Bilanciamento peso del corpo tra i 2 appoggi
- Baricentro che cade tra le linea che congiunge i due piedi
- Allineamento frontale: testa omero – rotula – avampiede
- Allineamento dorsale: estremità gluteo – calcagno
- Braccia naturalmente abbandonate verso il fuori

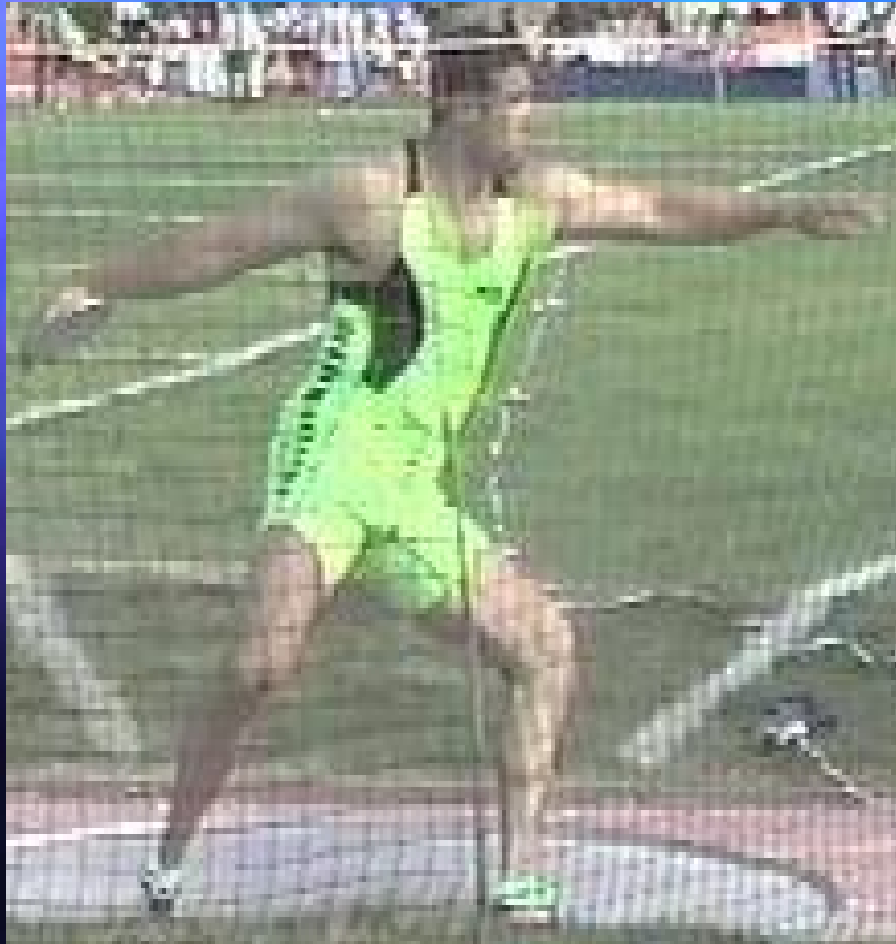


# fotogramma 2



- Braccio lanciaante e disco portati in fuori – dietro – a dx (destrimano)
- Creazione anticipo asse dei piedi su asse delle anche e su asse delle spalle
- Mantenimento per tutto il lancio tale assetto
- Spostamento peso del corpo su gamba dx
- Busto leggermente inclinato in avanti
- Braccia quasi parallele al suolo e allineate a formare angolo di  $180^\circ$
- Arrivo disco punto di inversione

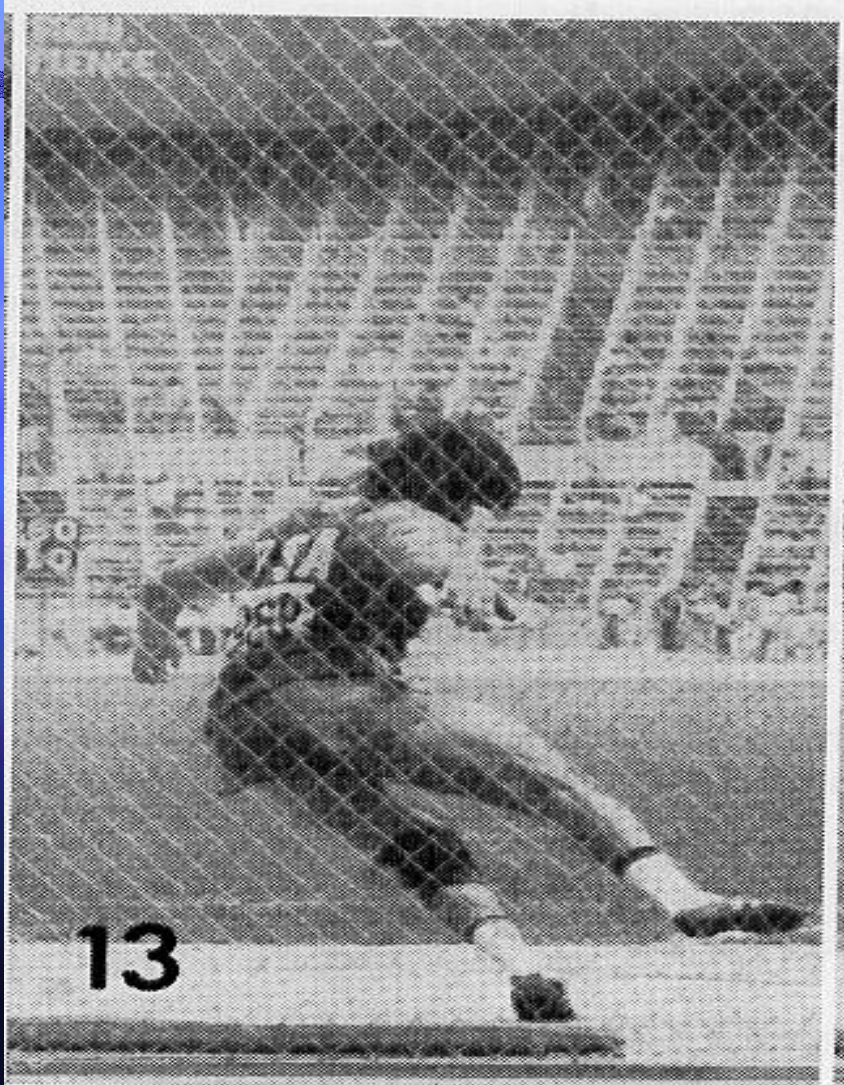
# fotogramma 3



- Spinta gamba dx per avanti – fuori – sx.
- Mantenimento piede dx al suolo
- Apertura piede sx in avanti – fuori – sx – avanti
- Ulteriore creazione anticipo piede sx sull'asse delle spalle.
- Mantenimento posizione del corpo.
- Avanzamento disco verso la sx del lanciatore
- Spostamento peso del corpo su gamba sx
- Creazione tensione adduttori coscia dx.
- Partenza piede dx



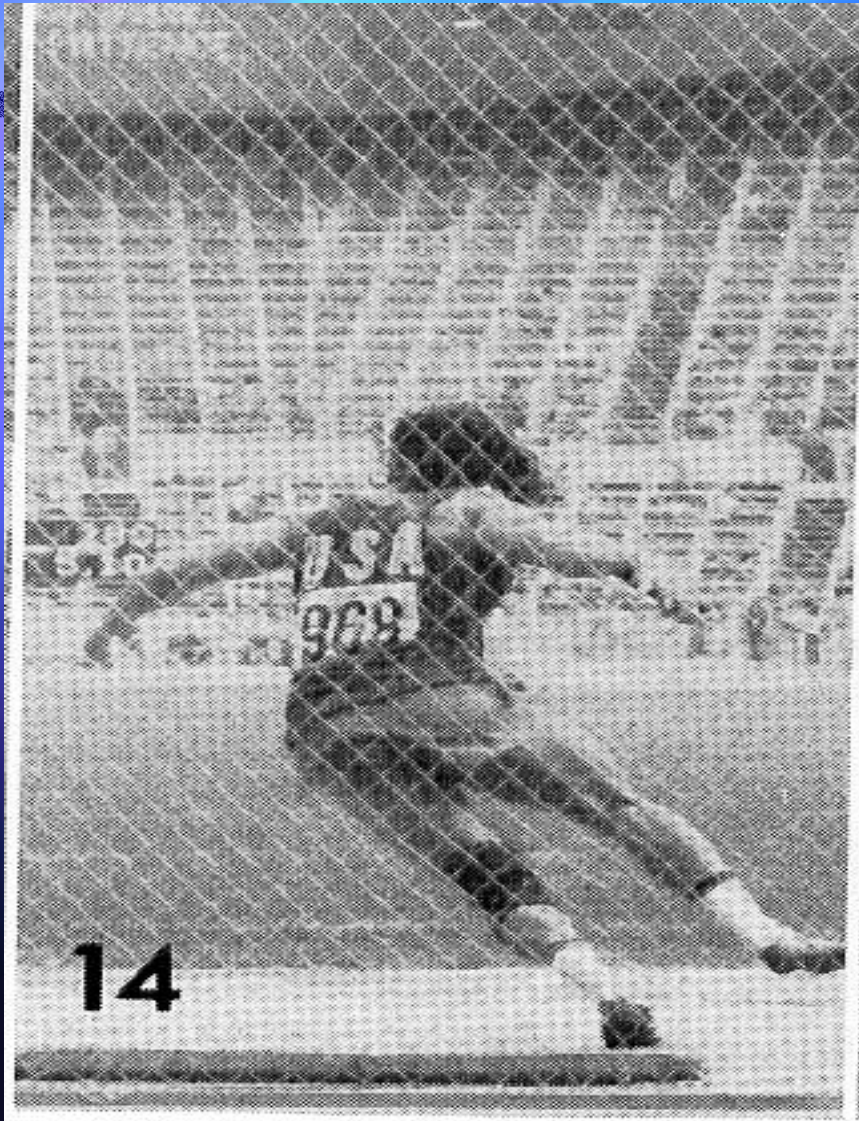
# fotogramma 4



- Passaggio gamba dx per fuori – largo – esterno.
- Continuazione rotazione piede SX
- Mantenimento assetto tronco
- Mantenimento assetto braccia
- Braccia distese in ritardo rispetto agli arti inferiori (angolo braccia  $180^\circ$ )
- Tenuta braccio sx in chiusura
- Descrizione raggio ampio da parte del piede dx



# fotogramma 5



- Superamento gamba dx del piede sx rispetto all'asse frontale
- Tenuta piede dx in fuori esterno
- Azione di spinta in rotazione avanzamento del piede sx
- Distacco dal suolo piede sx senza perdita angolo al ginocchio relativo.
- Mantenimento torsione corpo
- No apertura arto superiore sx



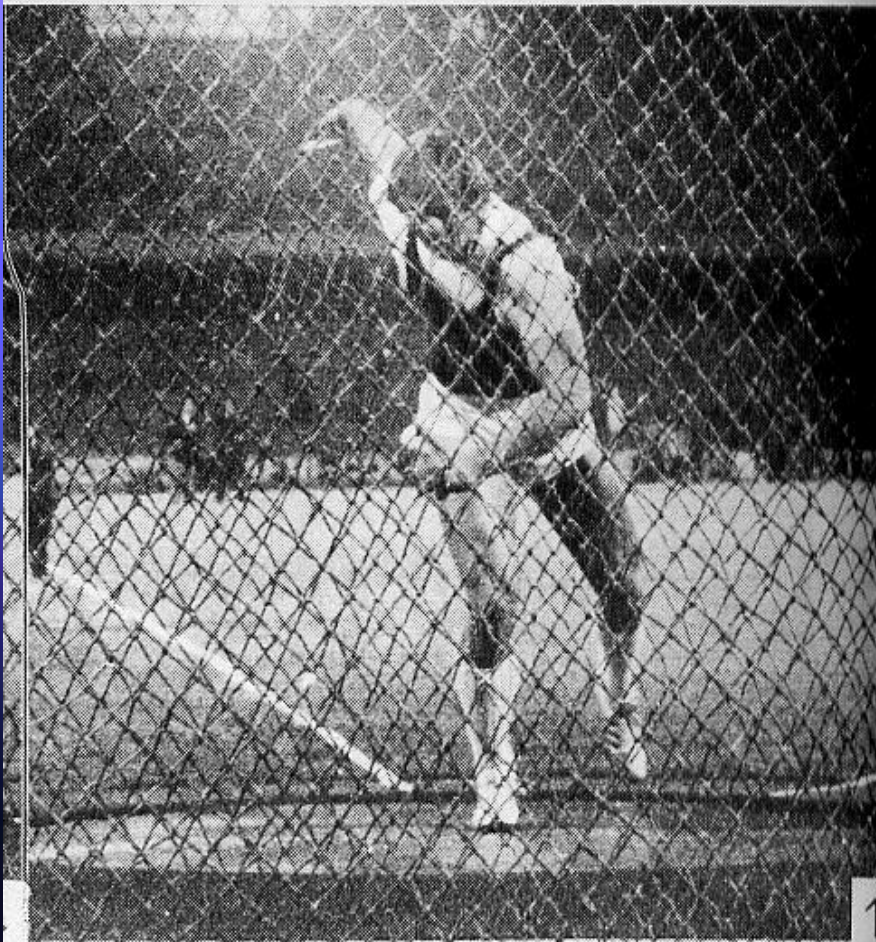
# fotogramma 6



- Fase di volo
- Nessun contatto a terra
- Ricerca e mantenimento torsione del tronco
- Mantenimento corretto rapporto tra i 3 assi (anticipo piedi su bacino e su spalle)
- Decontrazione tronco e arti superiori
- Parallelismo spalle rispetto al suolo



# fotogramma 7



- Arrivo piede dx al centro della pedana
- Mantenimento baricentro tra i 2 piedi
- Attitudine piede dx per dietro – fuori
- Lavoro in rotazione del piede dx
- Mantenimento torsione per decontrazione
- Mantenimento torsione per tenuta braccio sx
- Taglio piede sx vicino gamba dx



# fotogramma 8



- Arrivo piede sx al suolo
- Angolo di  $90^\circ$  tra i due piedi
- Peso del corpo sulla gamba dx (angolo al ginocchio  $150^\circ$ - $160^\circ$ )
- Azione decisa e veloce piede dx in avanti – alto
- Avanzamento e leggero sollevamento anca dx per fuori – avanti
- Inizio detorsione busto e braccio lanciaante

# fotogramma 9



- Completamento detorsione
- Frontalizzazione anche
- Passaggio fuori – largo del disco a dx
- Ricerca massima raggiatura disco
- Inizio apertura braccio sx

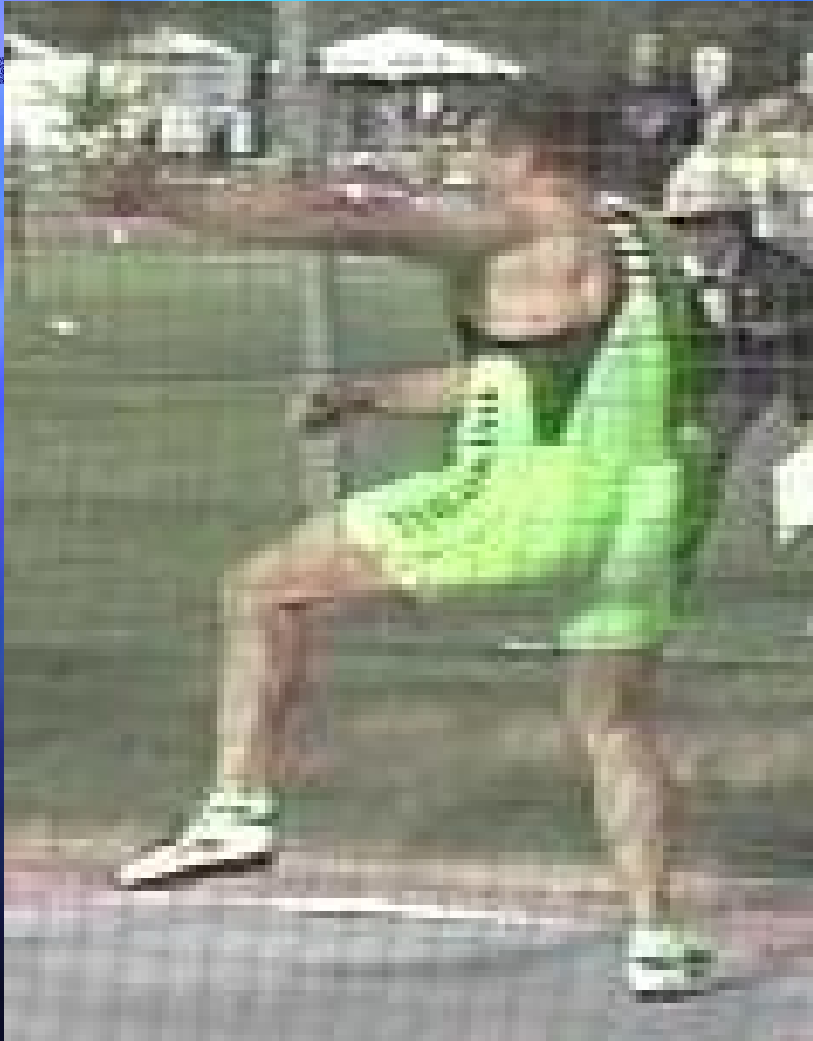


# fotogramma 10



- Frontalizzazione braccio lanciaante
- Uscita disco altezza spalla dx
- Ricerca massimo raggio a dx rispetto all'asse di rotazione del sistema attrezzo/lanciatore
- Uso piedi per spinta propulsiva
- Lancio con il cambio(?)

# fotogramma 11



- Mantenimento equilibrio
- Mantenimento atleta all'interno della pedana
- Movimento di rotazione su se stessi
- Cambiamento degli appoggi al suolo



# Mac Wilkins



# Virgilius Alekna





# Jurgen Schult



# Robert Fazekas





# Wolfgang Schmidt



---

Grazie per l'attenzione  
e  
buon lavoro a tutti