

Lanciare "corretto": 5 punti per migliorare il contenuto tecnico

Jacques Danal

Conseiller Technique Régional en Alsace - CTR en
Nouvelle Calédonie de 2003 à 2007

Pôle Espoir Javelot - CREPS de Strasbourg

Manager Jeunes Javelot - FFA - Entraîneur de Jérôme Haeffler - 80m37



Per meglio considerare l'educazione atletica dei nostri giovani lanciatori di giavellotto è indispensabile tenere conto dei fondamentali della disciplina; dare più importanza alle sedute di allenamento... attraverso un lavoro continuo negli allenamenti e soprattutto ricercando le priorità che grandi nazioni quali, Finlandia, Germania, Russia, Cecoslovacchia, Lettonia, Cuba... danno alla preparazione nel lancio del giavellotto.

Queste nazioni basano lo sviluppo della loro disciplina a partire da un sistema di riferimento, e di un consenso tra i differenti allenatori.

In questo articolo, vorrei sostenere in 5 punti alcuni orientamenti tecnici riferiti ad un giovane lanciatore di giavellotto. Questa fase di perfezionamento si rivolge agli atleti che hanno già sostenuto precedentemente un periodo di sviluppo.

Sarebbe riduttivo da parte mia di affermare che le indicazioni che mi presto a sviluppare debbano assolutamente essere applicate.

Credo sia importante che ciascuno faccia una propria analisi tenendo conto della singolarità dell'atleta che allena.

Per sostenere queste mie indicazioni, ho scelto di presentarvi un giovane atleta, Stéphane ZUMELLO, 15 anni, migliore prestazione, cadetti nel 2010 con 58 m 80 e vice campione della Francia allievi negli ultimi campionati della Francia 2011 dei lanci lunghi a Tours con 60m90.

PUNTO N°1:

La struttura ritmica della rincorsa.

Indipendentemente delle qualità del "braccio" dell'atleta, la vera struttura ritmica è ciò che dà effettivamente un senso al risultato ottenuto, sono sempre più sorpreso nel constatare che una grande parte dei nostri lanciatori di giavellotto sono incapaci di effettuare una rincorsa con una vera struttura ritmica. E

sì !!! esiste una rincorsa nel lancio del giavellotto... e come nel saltatore in lungo, l'impulso finale sarà sostituito dal lancio dell'attrezzo. Il concetto di accelerazione progressiva deve essere rispettata sapendo che bisognerà ricorrere al concetto di velocità ottimale per avere tutte le probabilità di farsi restituire nella fase "impulso" l'energia prodotta attraverso la rincorsa e la posizione finale di lancio.



Ne risulta che un gran numero di allenatori nasconde questo tipo di lavoro, ed allo stesso tempo anche la padronanza dell'attrezzo...

Imparare semplicemente a correre ed organizzarsi con un attrezzo in mano è essenziale per trovare la propria "musica," il proprio ritmo.

Qualche raccomandazione:

- Esercizi fondamentali della corsa indispensabili (nozioni di appoggio e di impulso)
- Adottare una struttura ritmica (concetti) di accelerazione - ritmo degli appoggi progressivamente accelerati,
- Lavorare la nozione di ritmo senza il giavellotto. Di fronte durante la corsa preparatoria, di profilo al momento della corsa sfilata e nel doppio appoggio.
- Esercizi di padronanza dell'attrezzo scegliendo dei riferimenti posturali. Il giavellotto non si muove, punta alla tempia. Si sposta su un percorso rettilineo virtuale senza oscillazioni laterali.
- Scomporre la rincorsa con l'attrezzo e in seguito effettuare un movimento globale senza lanciare, è la corsa che ci interessa.

Esempio: 6 appoggi in corsa preparatoria, 4 appoggi in corsa sfilata, impulso e doppio appoggio.

PUNTO N°2:

La successione corsa frontale corsa sfilata

Questa fase della rincorsa (corsa di piazzamento) necessita un'attenzione particolare poiché va a condizionare la fase finale del lancio (impulso e doppio appoggio). Correre di profilo non è naturale per l'essere umano... con un giavellotto in mano, è ancora meno evidente!

In questo quadro, prima di eseguire questa parte correndo, è assolutamente raccomandato di riprodurre il gesto camminando per meglio apprendere la successione busto fronte al lancio / busto di profilo.



Su questa foto, Stéphane ha un bel atteggiamento. Il suo giavellotto è orientato perfettamente nell'asse della corsa (punta alla tempia), il suo lato sinistro è chiuso ed il suo busto è orientato sul lato a destra.

Qualche raccomandazione:

- Proporre un riferimento visivo, non guardare la punta.
- Effettuare delle andature di passo incrociato con il ritmo, busto di profilo con il bacino in posizione "antero-posteriore."
- Creare della frequenza nel passo incrociati.
- Controllare l'attrezzo affinché non si muova (punta alla tempia), mano di lancio alta.
- Orientare le punte dei piedi nell'asse della corsa.

PUNTO N°3:

Curare l' "hop"

Generalmente, si osservano due tendenze di "hop": hop detto, radente, ed hop detto verticale. Personalmente, io raccomando il secondo poiché permetterà l'esecuzione di un doppio appoggio che ottimizza il ritmo. Secondo le caratteristiche atletiche del giovane nel restituire efficacemente questa intenzione, bisognerà puntare imperativamente su un "sinistro attivo" all'inizio del hop. Attenzione! Un hop verticale non vuole dire saltare verso il alto... "Curare l'hop, vuole dire inserirlo nel resto della rincorsa."



Si osserva su questa foto che Stéphane ha compreso perfettamente l'importanza di questo "sinistro attivo". Il suo lato sinistro rimane chiuso ed il suo busto orientato a destra. Tuttavia, la punta del suo piede destro dovrebbe essere più orientata verso l'interno, ciò che può avere, una conseguenza sulla ripresa dell'appoggio.

Una ripresa di appoggio che dovrà effettuarsi sulla verticale del bacino (anca destra) con una leggera inclinazione del corpo verso la parte posteriore.

Qualche raccomandazione:

- bisogna alleggerire il lato sinistro all'inserimento dell' hop.
- Rimanere assolutamente di profilo, spalla sinistra, chiusa.
- Guardare il proprio riferimento visuale, sguardo verso l'alto e avanti.
- La mano che porta l'attrezzo rimane alta e nell'asse.

PUNTO N°4:

La simultanea "appoggio piede sinistro / entrata spalla destra"

Probabilmente la fase più importante per effettuare un lancio corretto... In effetti, la posizione da adottare alla fine del doppio appoggio terrà conto della "posizione di forza" (collocamento in tensione). Durante l'appoggio del piede sinistro che si fa nell'asse del lancio, il braccio di lancio dell'atleta dovrà avvolgere simultaneamente si (rotazione del polso) per facilitare il passaggio della spalla nella fase di lancio (tempo di spalla-René Jean MONNERET) e soprattutto, di preservare il gomito da ogni eventuale problema muscolare . In questa posizione finale, è molto importante che la spalla destra rimanga bene dietro all'asse di lancio. Una grande parte degli atleti anticipano spesso la "rotazione del busto" con una linea delle spalle che ha girato già troppo.

Su questa foto, Stéphane rispetta i tempi del lancio, ma può ottimizzare ancora nettamente la fase di avvolgere del braccio di lancio e la solidità del suo lato sinistro.



Qualche raccomandazione:

- è l'appoggio del piede sinistro che comanda simultaneamente l'entrata del braccio destro (Jean RITZENTHALER)
- Il piede sinistro deve appoggiarsi al suolo con la gamba tesa (Hop e Bloccaggio Didier POPPE)
- guardare assolutamente un riferimento visivo verso l'alto e avanti

- non avanzare il busto verso la direzione di lancio
- realizzare dei imitativi di hop seguito dal blocco del piede sinistro

PUNTO N°5:

Lato sinistro "solido" al momento del fase di lancio dell'attrezzo.

Come l'asta che colpisce la cassetta per poi restituire tutta l'energia prodotta nella rincorsa (effetto catapulta) la gamba sinistra dell'atleta dovrà rimanere imperativamente più tesa possibile durante la fase di lancio (sapendo che questa consegna è difficile da realizzare, anche da molti bravi lanciatori) il tempo di spalla e l'appoggio finale fanno il resto.



Su questa foto, Stéphane ha subito le conseguenze di una ripresa di appoggio, (dopo l' hop) spingendo. Il suo busto ha avanzato troppo e la sua gamba sinistra è piegata al momento dell'appoggio.

Qualche raccomandazione:

- Realizzare dei lanci a bassa velocità concentrandosi su un lato sinistro solido nel finale.
- Imitativi di impulso, bloccaggio e lancio,
- Controllo del braccio sinistro che ritorna verso il busto