



Giampaolo Chiusole

Manuale Rapido



IL GETTO DEL PESO

Tecnica Rotatoria

PESO in TECNICA ROTATORIA

- La tecnica ROTATORIA nel getto del peso consente un'azione più dinamica del gesto e di allungare di molto la traiettoria e il percorso dell'attrezzo in mano all'atleta con conseguenti azioni di spinta più lunghe. La tecnica abbastanza recente è stata introdotta negli anni '70 dal pesista sovietico **Aleksandr Georgievič Baryšnikov** che la usò in gara per la prima volta nel 1972.

PARTENZA

La partenza spalle alla direzione di lancio inizia con il caricamento delle gambe, flessione delle ginocchia fino a 90° e punte dei piedi divaricate... il peso tenuto fra dita e collo va sistemato circa all'altezza dell'orecchio destro (molto più indietro rispetto alla tecnica traslocata) per permettere un'uscita, nel finale, nella giusta direzione...



...partenza...

(Lanciatore destrimano)
L'azione inizia con la completa apertura della gamba sinistra (dopo un breve «pre-caricamento a destra..») verso il senso di rotazione (ovviamente verso sinistra) dopo che il solo busto ha operato una leggera rotazione verso destra. Ciò consente di creare subito il presupposto biodinamico per il ritardo degli assi di spalle, anche e piedi che è uno degli obiettivi tecnici del lancio



...ROTAZIONE...

Con lo stacco del piede destro inizia la rotazione del sistema uomo attrezzo. Il piede destro descrive una traiettoria per fuori-largo sorpassando a sinistra il piede perno (sinistro) andando a «cercare» il piazzamento...



...

...a centro pedana
leggermente spostato
verso il fermapiEDE e
coadiuvato da una
discreta spinta verso la
direzione di lancio del
piede-perno sinistro a
terra rimasto unica
possibilità propulsiva
del sistema peso-
atleta...



PIAZZAMENTO

L'arrivo a terra del piede destro e lo stacco del sinistro determinano il cambio del centro di rotazione che ora diventa il piede destro, che operando una azione di «macinamento» coadiuva il piazzamento del piede sinistro a terra. Attraverso un «taglio» che sfiora il piede destro, il sinistro si piazza in prossimità del fermapiède leggermente largo...



RIPARTENZA

Con il busto rimasto in ritardo sulle gambe il piede destro esegue ora una **decisa azione in rotazione-spinta verso la direzione di lancio e la gamba sinistra** che tendendosi frena l'avanzamento, in una decisa azione di puntello...



FINALE

La spinta del piede destro e la tenuta del sinistro (che in questa fase esegue anche una decisa spinta verso l'alto) determinano la rotazione del sistema e la sua esplosione verso l'avanti-alto...(L'azione di spinta va «pensata» sulla spalla destra che è a stretto contatto con il peso...!)



...

Appena oltrepassata la frontalizzazione del sistema, l'inerzia innescherà l'azione del braccio lanciante che poi, sommata ad una forte azione di distensione volontaria, determina la frustata del peso in avanti (conclusa dall'importante spinta finale delle dita!)



CONCLUSIONE E RECUPERO

Come nelle altre tecniche ora sorge il problema di frenare il sistema e del recupero dell'equilibrio., che sarà risolto con un repentino cambio degli appoggi a terra che invertendo il CENTRO della ROTAZIONE scaricano l'inerzia e frenano l'azione rotatoria.



DETTAGLI... MA FONDAMENTALI...

IMPUGNATURA e SISTEMAZIONE del peso sul COLLO. Nella tecnica rotatoria il peso va tenuto sulle dita come nell'impugnatura CLASSICA, ma disposto più INDIETRO sulla SPALLA. Questo per permettere un'uscita nella giusta direzione del peso. Rispetto alla traslocazione l'arrivo in power position è da una ROTAZIONE con una VELOCITA' molto maggiore . Se il peso (che ovviamente esce sulla tangente della spalla frontalizzata) fosse sistemato sotto il mento come nella versione traslocata i lanci, per effetto dell'alta velocità di ROTAZIONE, uscirebbero tutti molto verso sinistra, quasi certamente fuori SETTORE....



DETTAGLI... MA FONDAMENTALI

...L'ultima spinta del peso in uscita, l'ultimo contatto con l'atleta, è ovviamente con le dita (se abbiamo impugnato bene all'inizio come abbiamo specificato nella slide sopra...!!!!). L'importanza della corretta impugnatura ci consente una **ULTIMA SPINTA FONDAMENTALE** data appunto dalle **DITA**, è **FORTISSIMA** e fa guadagnare **GITTATA!** Indirizza poi il peso nella **CORRETTA DIREZIONE!**



PAROLE CHIAVE

PARTENZA

- Posizione di partenza...Equilibrio, Distribuzione del peso corporeo

APERTURA

- Inizio rotazione, Ritardo degli assi corporei

AMPIEZZA

- Passaggio largo, Ampiezza= velocità periferica

CENTRO PEDANA

- Perno

PIAZZAMENTO

- Piedi a terra!

TORSIONE

- Ritardo degli Assi Piedi-Anche-Spalle

RIPARTENZA

- Nuova SPINTA

PIEDI

- Lo START di ogni lancio parte dai PIEDI

SPINTA

- Avanti (macinamento) Alto

PUNTELLO

- TENUTA Applicazione della Spinta. Senza un punto d'appoggio non è possibile applicare la FORZA, l'ENERGIA CINETICA rimane tale e non diventa POTENZA APPLICATA.

RITARDO-CATENA CINETICA

- Mantenimento del Ritardo degli Assi attraverso corretta Catena di spinta.

RECUPERO-CAMBIO

- Gestione dell'inerzia. Cambio del Centro di rotazione indirizzando il movimento indietro

...PAROLE GRIMALDELLO (KRAM)...

TECNICA

Senza non si esprime il massimo potenziale!

AUTOMATISMO

Senza non si esprime il massimo potenziale!

DECONTRAZIONE

Senza non si esprime il massimo potenziale!



...GRAZIE DELL'ATTENZIONE...

Giampi