



Giampaolo Chiusole

Manuale Rapido

IL GETTO DEL PESO

TRASLOCAZIONE

..Una specialità due stili..

Nel Getto del peso moderno convivono due tecniche esecutive: il lancio con rincorsa in **TRASLOCAZIONE** rettilinea

E il lancio con rincorsa **IN ROTAZIONE**. In questo capitolo tratteremo della traslocazione rettilinea...



TECNICA O'BRIEN

(Traslocazione dorsale rettilinea)

- **William Patrick "Parry" O'Brien** ha codificato e reso biodinamicamente valida la tecnica abbastanza approssimativa di rincorsa laterale nel getto del peso che fino ai primi anni '50 veniva utilizzata: un lancio laterale in equilibrio sull'arto posteriore con l'altro alto che operava una sorta di rotazione-calciata in avanti producendo un salto in direzione lancio che dava una certa dinamicità al lancio. La rivoluzionaria tecnica di O'Brien consentì la creazione di uno stile codificato e l'utilizzo corretto e completo dei caricamenti e delle spinte costruiti, consacrandolo come uno dei più grandi campioni e innovatori dell'atletica mondiale.

TRASLOCAZIONE...Partenza

L'atleta si dispone a fondo pedana, spalle alla direzione di lancio. Il peso collocato fra il collo sotto il mento e le dita della mano lanciaante. Il braccio opposto disteso parallelo al terreno con la mano decontratta. Il movimento inizia spostando il peso del corpo totalmente sull'arto inferiore corrispondente al braccio lanciaante...(tratteremo un atleta destrimano...)



...partenza...

...e prosegue con un importante caricamento della gamba destra ottenuto dopo uno slancio verso l'alto-dietro della gamba opposta (sinistra), accompagnato da una inclinazione in avanti del busto che si porta parallelo al terreno per controbilanciare l'innalzamento della gamba sinistra e rendere possibile biomeccanicamente il movimento...



...Caricamento...

...inizia ora il caricamento vero e proprio: importante flessione della gamba destra con il piede «attivo» e con la sinistra che si piega e si porta parallela alla destra sfiorando con il piede il terreno...L'arto opposto, «bilanciante» del sistema è completamente disteso decontratto e rilassato pronto a CALCIARE in direzione lancio, la posizione è particolarmente raccolta e, anche visivamente lascia intuire una «esplosione» successiva...



..Traslocazione..

...il termine traslocazione descrive esattamente quello che avviene attraverso la distensione della gamba destra innescata da una decisa calciata all'indietro della sinistra in direzione lancio...l'idea è quella di »trasportare« la posizione di partenza al bordo opposto (quello di lancio) della pedana («traslocando» appunto..) ...con pochissime variazioni e con il massimo «**COMPASSO**» di apertura delle gambe e lo stacco del corpo da terra dopo una «rullata» del piede destro e stacco da terra di tallone... ..



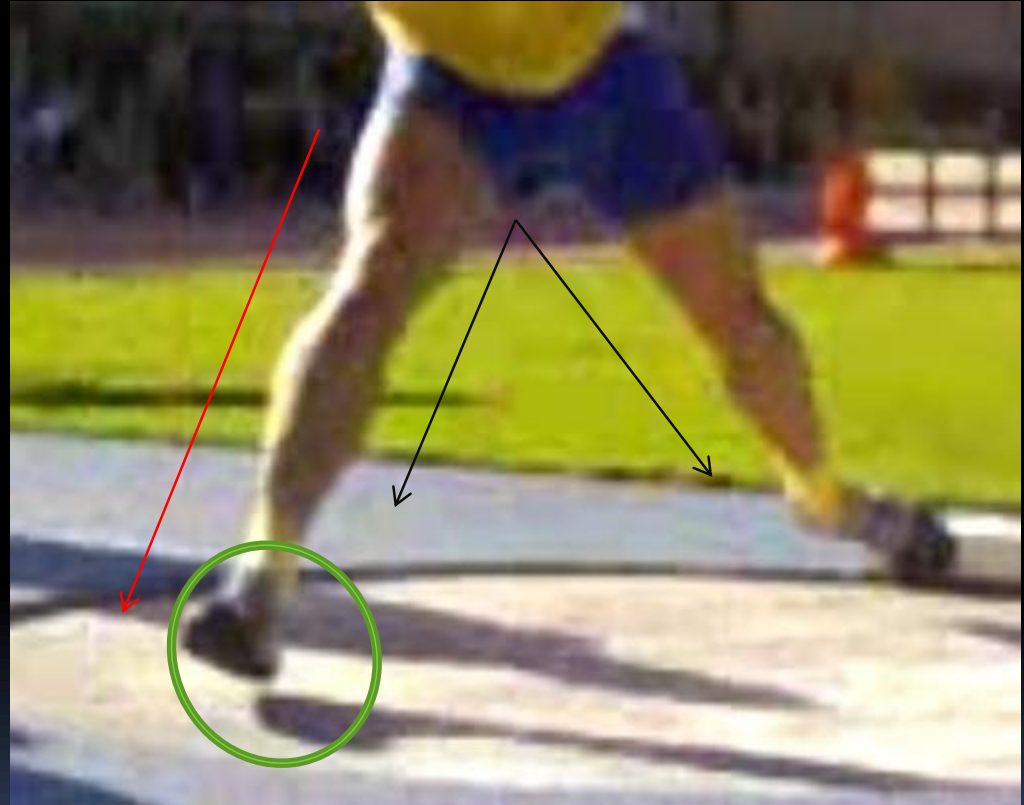
... dettagli ma ...

Delicatissima la fase illustrata nell'immagine! La combinazione della spinta della gamba destra, precaricata in precedenza, con la forte CALCIATA indietro della sinistra determinano lo spostamento dell'atleta fino al bordo opposto della pedana, quello di lancio. L'apertura a compasso delle gambe: consente di «trasportare» il busto al piazzamento lasciandolo IMMOBILE... (il busto «subisce» lo spostamento senza fare NULLA!



... dettagli ma ...

..il COMPASSO permette la distensione della gamba sinistra, decontraendola e mettendola nelle condizioni neuromuscolari per poter ripartire con la spinta del finale al suo arrivo a terra (presentandosi al contatto a terra con i muscolo agonisti decontratti, pronti quindi ad una nuova contrazione/spinta). La **RULLATA** del piede sinistro (dall'avampiede al tallone momento dello stacco da terra) coadiuva **la distensione** dell'arto.



...Riposizionamento al suolo..

...L'azione precedente ha quindi come naturale conclusione il riposizionamento del corpo in posizione appunto, simile a quella di partenza quindi carica sulla gamba destra che viene «RICHIAMATA SOTTO» dopo lo stacco del tallone, con poche variazioni...: la gamba sinistra allungata, non tesa, col piede appoggiato a terra in prossimità del fermapiede, naturalmente decontratta....



Fondamentale mantenere una forte torsione!!!

...Ripartenza...

...solo i piedi ruotano , e alla fine del riposizionamento si trovano orientati a circa 45° rispetto alla direzione di lancio...ciò creerà, mantenendo il busto nella stessa posizione di quando è iniziata l'azione di lancio, una **FORTE TENSIONE IN TORSIONE!!!**



...Ripartenza...

Appena il piede sinistro si posiziona il destro inizia un'azione di rotazione-spinta verso l'avanti agendo decisamente sul ginocchio e sull'ANCA destra che avanza, creando le condizioni di pre-stiramento dei muscoli dell'addome, attraverso la spinta continua creerà le condizioni elastiche e biomeccaniche ottimali del finale....



...RIPARTENZA...

..tutto ciò è reso possibile dalla gamba sinistra che contraendosi, opera un'azione di deciso blocco Il busto dopo essere rimasto carico in torsione creando ritardo subisce questa **CONDIZIONE ELASTICA INDOTTA** attraverso la rotazione delle anche e lo sviluppo della **CATENA CINETICA** innescata agirà sulla spalla lanciante

....nel lato opposto del corpo la linea piede-ginocchio-anca (puntello) e la spalla si oppongono all'avanzamento consentendo alla sola parte destra del corpo di ruotare/avanzare...



...Ripartenza...

... l'asse delle anche e quello delle spalle e il conseguente pre-stiramento dei muscoli laterali dell'addome della parte destra del corpo TRASCINANO e FIONDANO la SPALLA e il BRACCIO lanciante. L'azione di avanzamento dell'anca destra fino alla frontalizzazione delle anche e del petto induce quindi una azione di «fionda» sulla spalla e conseguentemente sul braccio destri che avanzano violentemente in direzione di lancio «FRUSTANDO» la mano destra e naturalmente il PESO in direzione di lancio con un'azione INDOTTA...(ho inserito anche un utile esempio speculare di atleta mancino...)



... FINALE...

Il consiglio utile per concludere nel modo più efficace possibile il lancio è il rimanere il più possibile «**SUL PUNTELLO**» cioè mantenere **la tenuta della gamba sinistra** evitando di SCAPPARE VIA o di lanciare IN CAMBIO, senza aver completato le spinte. Ciò consentirà una azione «LUNGA» del braccio lanciaante e l'APPLICAZIONE corretta e l'utilizzo massimo della potenza a disposizione .



Spinta finale...

...Quindi a conclusione dell'azione delle gambe, delle anche e del busto l'atleta inserisce la spinta prima indotta poi volontaria del braccio fino a completa distensione, (continuando anche l'avanzamento dell'anca destra oltre il blocco di sinistra..) fino al rilascio del peso che viene «frustato» in uscita anche dalle dita...



... FINALE ...

Alla **FRUSTATA INDOTTA** si somma anche una azione di **spinta** finale **volontaria** nell'ultima parte della distensione che deve essere innestata solo nel finale rispettando e attendendo i giusti tempi, evitando di anticipare l'«azione di frusta indotta» per non annullare i presupposti biomeccanici della tecnica stessa ...



... DETTAGLI ...

E' importante che, durante la FRUSTATA finale l'atleta non si TOLGA, ceda cioè a SINISTRA (o comunque dalla parte del PUNTELLO) . Togliersi con la spalla e piegare la testa a sinistra illude un'esecuzione LUNGA , ma è solo una sensazione **ILLUSORIA**. L'azione lunga va sentita **in TENUTA** a **SINISTRA** (destra se MANCINO) ed è consentita da una **CORRETTA** e **FORTE TENUTA** del PUNTELLO sotto ed in generale di tutta la parte **SINISTRA (...DESTRA mancino...)** del SISTEMA.



...DETTAGLI... MA FONDAMENTALI

...L'ultima spinta del peso in uscita, l'ultimo contatto con l'atleta, è ovviamente con le dita. L'importanza della corretta impugnatura e la sistemazione del peso SOTTO il MENTO sorretto dalla pressione delle dita contro il COLLO (e NON TENUTO o IMPUGNATO!) ci consente una ULTIMA SPINTA FONDAMENTALE data appunto dalle DITA, è FORTISSIMA e fa guadagnare GITTATA! Indirizza poi il peso nella CORRETTA DIREZIONE! La condizione necessaria per l'efficacia dell'azione LUNGA nel finale, è, naturalmente, di avere il puntello in TENUTA fino al RILASCIO del peso...



Cambio e recupero dell'equilibrio..

Dopo il rilascio dell'attrezzo la parte destra del corpo dell'atleta continua l'avanzamento che per effetto del blocco-tenuta del lato sinistro opererà un rotazione. A questo punto un cambio dell'appoggio dei piedi permetterà lo scarico a terra e l'inversione del verso della forza d'inerzia rimasta e consentirà l'arresto del movimento e del corpo dell'atleta in equilibrio.



...equilibrio finale...

Inversione dell'appoggio...



...conclusione del lancio in equilibrio...



... FONDAMENTALE ...

PUNTELLO

Rimanere « **SUL
PUNTELLO** » consente
di scaricare sull'attrezzo
TUTTA LA POTENZA
CREATA . L'UNICA
condizione che ci
permette questo (e di
applicare quindi
all'attrezzo i TEMPI DI
SPINTA più LUNGHI
possibile!) è questa!!!



... PAROLE CHIAVE ...

CARICAMENTO

- ...sull'arto lanciante

BILANCIAMENTO

- ..sollevando l'arto libero

SPINTE

- Arto PORTANTE e SLANCIO arto libero

PIAZZAMENTO e

POSIZIONAMENTO

- Esatta ed equilibrata posizione dei piedi, «con corridoio» per permettere l'ingrasso dell'ANCA

RIPARTENZA

- Macinamento –spinta avanti-alto

RITARDO SPALLE e

TORSIONE

- L'anticipo del lavoro delle gambe produce torsione e pre-stiramento e rispetto dei tempi della CATENA CINETICA

CATENA CINETICA e

FRUSTATA

- Partenza indotta della SPALLA in direzione di lancio e FRUSTATA del BRACCIO (spinta volontaria finale...)

RECUPERO e CAMBIO

- Inversione degli appoggi, cambio del verso dell'INERZIA per evitare il nullo

PUNTELLO e TENUTA

Come in tutti i lanci è FONDAMENTALE l'azione di TENUTA del PUNTELLO!!!

... PAROLE GRIMALDELLO (KRAM)

TECNICA

Senza non si esprime una buona accelerazione e il massimo potenziale !

DECONTRAZIONE

L'alternanza di grandi contrazioni/spinte e perentorie e mirate DECONTRAZIONI sono le condizioni indispensabili e vincolanti per la esatta riuscita di questa semplice ma raffinata tecnica di lancio.

AUTOMATISMI

..interiorizzare e automatizzare sono i postulati base per tecniche EFFICACI!





...GRAZIE DELL'ATTENZIONE...