

# IL LANCIO DEL DISCO

## REGOLAMENTO

Il disco pesa 2 Kg per gli uomini e 1 Kg per le donne.

Il lancio del disco viene effettuato da una pedana circolare di m. 2.50 e deve cadere in un settore di 45°.

Come nel getto del peso, un lancio viene considerato nullo quando un concorrente tocca con una qualsiasi parte del corpo il bordo superiore del cerchio oppure il terreno. Al termine del lancio l'atleta deve trovarsi in perfetto equilibrio e lasciare la pedana nella metà posteriore e mai prima che l'attrezzo abbia toccato il terreno.

Nelle gare l'ordine di lancio è estratto a sorte. Nel caso vi siano più di 8 concorrenti, ognuno di essi ha a disposizione 3 lanci. Se i concorrenti sono 8 o meno di 8 le prove a disposizione sono 6.

La misurazione di ogni lancio avviene dal punto in cui cade l'attrezzo, su una linea retta, al centro della pedana.

## GENERALITA'

Il lancio del disco, rispetto al getto del peso, presenta particolarità tecniche più complesse, dovute in special modo alla rotazione e, quindi, alla forza centrifuga a cui l'atleta è sottoposto.

Si tratta, in definitiva, di ricercare l'accelerazione ottimale dell'attrezzo che è poi “modificata”, nel momento del lancio vero e proprio, dall'azione dei vari segmenti corporei.

## TECNICA

Distinguiamo le varie fasi del gesto sportivo

- 1) posizione di partenza
- 2) preliminari
- 3) traslocazione rotatoria
- 4) piazzamento
- 5) finale e finalissimo

### **1) Posizione di partenza**

Il disco si impugna con il bordo esterno che appoggia sulle falangette dell'indice, medio, anulare e mignolo divaricati. L'attrezzo è tenuto in equilibrio dal pollice e tocca la parte mediale dell'avambraccio.

Dopo aver impugnato il disco, l'atleta entra in pedana e si pone col dorso rivolto al settore di lancio, le gambe divaricate e caricate, piedi sulla stessa linea leggermente discosti dal bordo, le braccia distese.

### **2) Preliminari**

Sono i primi movimenti che il lanciatore compie per creare l'anticipo delle anche sul busto e sul braccio che impugna l'attrezzo e per concentrarsi sulle azioni che dovrà compiere successivamente. Il peso del corpo è spostato a sinistra e poi a destra, il caricamento è maggiore sull'arto destro, così come maggiore è la rotazione del busto da questo lato, favorita dall'oscillazione indietro del braccio che impugna l'attrezzo.

Un ruolo importante riveste il piede sinistro che, al contrario del destro, ruota sulla pianta per permettere l'azione del busto verso destra.

I preliminari devono essere fatti in decontrazione perchè i movimenti iniziali fluidi e corretti

favoriscono l'economia del lancio.

### **Traslocazione rotatoria**

Dopo l'oscillazione a destra il busto torna avanti, l'arto sinistro effettua una rotazione grazie alla quale l'arto destro si solleva da terra e permette all'atleta di girare avendo come perno il piede sinistro. Quando il piede sinistro ha compiuto un giro di circa 120°, la gamba destra viene avanti per appoggiarsi al centro della pedana con il metatarso (l'arto sinistro è ancora appoggiato) e continua a ruotare sostenendo l'arto ben caricato permettendo al discobolo di non interrompere la dinamicità dell'esecuzione.

L'arto sinistro, appena ultimata la sua spinta, va a cercare il bordo interno della pedana con la punta che è orientata verso il settore di lancio: in questa fase il tempo che intercorre tra un appoggio e l'altro deve essere minimo.

### **Piazzamento**

Anche nella seconda fase della traslocazione l'atleta (che compie in tutto un giro di circa 360° e imprime al disco la massima velocità) ruota il proprio corpo facendo in modo che il braccio destro e quindi l'attrezzo non “scappino” in avanti.

Sul piazzamento l'atleta è su tutti e due gli appoggi con l'anca e l'arto destro ben caricati, il busto ancora flessa e ruotato. Il braccio destro è ben disteso indietro, l'anca sinistra aperta e anticipata rispetto al resto del corpo.

### **Finale e finalissimo**

Dopo il piazzamento, il piede destro ruota dando modo al ginocchio di orientarsi verso il settore di lancio. Tutto il lato sinistro dell'atleta aiuta a trasformare la forza centrifuga e la velocità acquisita con la traslocazione e fa sì che il corpo si “svolga” come una spirale. Il busto comincia ad assumere una posizione più verticale ruotando verso il settore di lancio e il disco, che finora è rimasto arretrato, comincia a spostarsi e a salire sull'azione anticipata della spalla destra.

Il finalissimo comincia con il lancio vero e proprio: il braccio viene avanti violentemente e la mano lascia l'attrezzo, imprimendogli con il dito indice un movimento rotatorio in senso orario.

Dopo il lancio l'atleta è costretto a spostare avanti il piede destro e a flettere il busto per evitare di uscire dalla pedana.