
I lanci in atletica leggera, in particolare il lancio del giavellotto

PAOLO GOBESSI

martedì 13 ottobre 2020

Atletica leggera - Specialità olimpiche

• Corse

- **Corse veloci**
- **Corse ad ostacoli**
- **Staffette**
- **Mezzo fondo - Fondo**
- **Marcia**
- **Maratona**

• Concorsi

- **Salti** (alto, lungo, triplo, asta)
- **Lanci** (peso, disco, martello, giavellotto)

• Prove multiple

- **Eptathlon, Decathlon**

I lanci

- Peso
- Disco
- Martello
- Giavellotto

I lanci nella storia Antica Tradizione Greca

- Disco



- Giavellotto



I lanci nella storia Tradizione celtica

- Peso



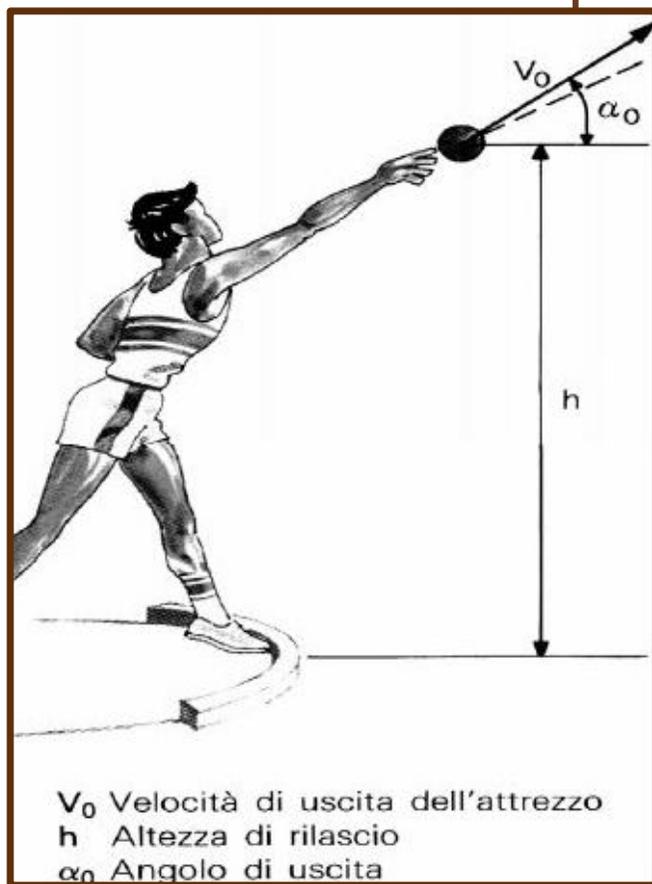
- Martello



I lanci: le quattro fasi

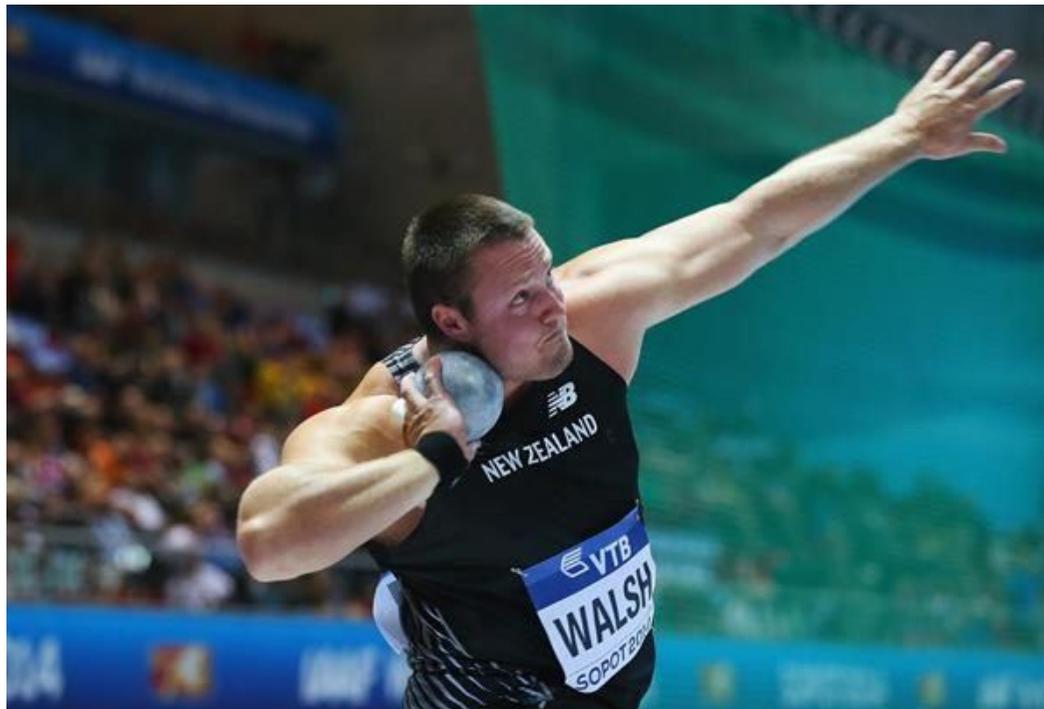
- **Avvio**
partenza o preliminari
- **Traslocazione**
accelerazione del sistema atleta-attrezzo
- **Finale**
posizione di forza rilascio dell'attrezzo
- **Recupero**
per evitare il nullo di pedana

Fattori responsabili della prestazione



1. Velocità di uscita dell'attrezzo
2. Altezza del baricentro dell'attrezzo al momento del rilascio
3. Angolo di uscita dell'attrezzo
4. Fattori aerodinamici

Il getto del peso



Tomas Walsh (NZ)

L'attrezzo

Uomini

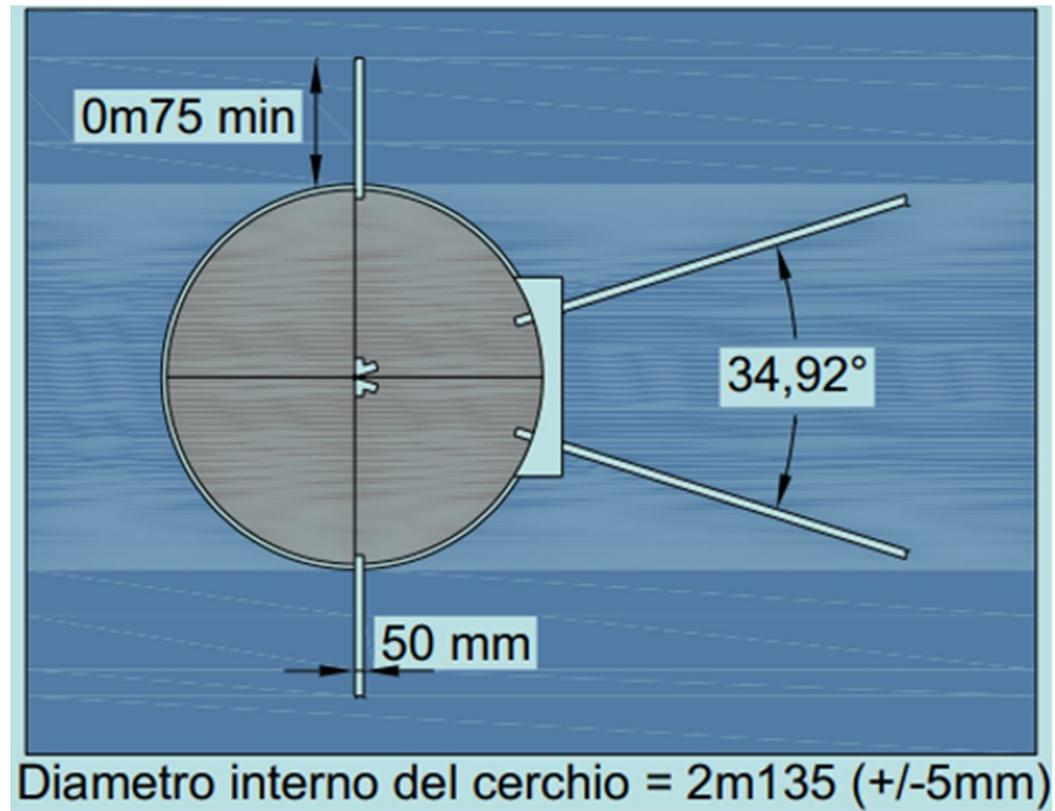
Peso	Diametro
Kg. 7,260	mm. 110-130

Donne

Peso	Diametro
Kg. 4	mm. 95-110



La Pedana di lancio



Le tecniche del lancio del peso - 1



Metodo «O'Brien» o «tecnica dorsale - rettilinea»

*Video: Roman Virastyuk -1996
Olimpiadi Atlanta*

Le tecniche del lancio del peso – 2



Metodo «Baryshnikov»
o «tecnica rotatoria»

*Video: Joseph Mathias
Kovacs*

I record

- Uomini

Mondo 1990

Randy Barnes (USA) 23,12

Italia 1997

Alessandro Andrei 22,91

- Donne

Mondo 1987

Natalja Lisovskaja 22,63

Italia 2007

Chiara Rosa 19,15

Alessandro Andrei



Medaglia d'oro Olimpiadi
di Los Angeles

m. 21,26

1984

Lancio del Disco



Lawrence Okoye (GB)

L'attrezzo

Uomini

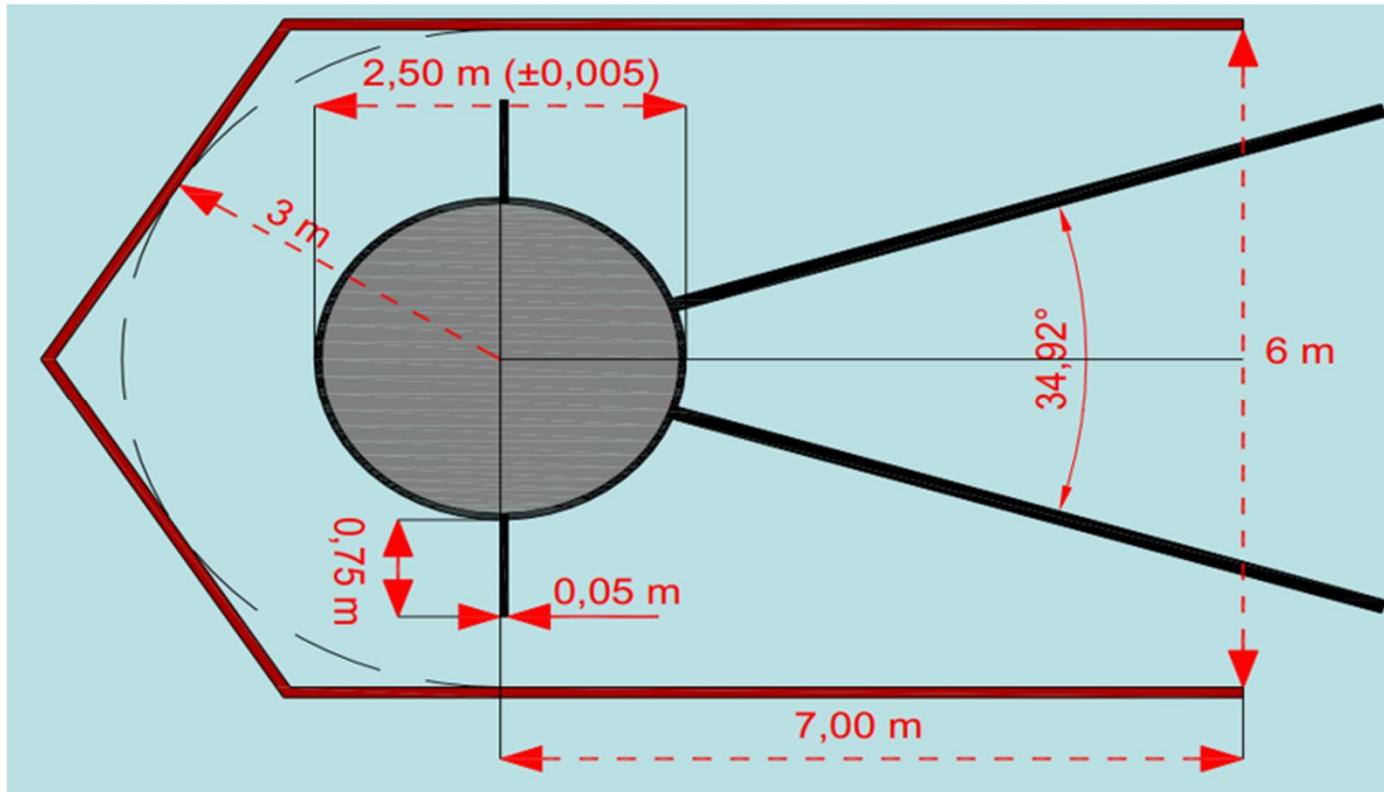
Peso	Diametro	Spessore
Kg. 2,00	mm. 219-221	mm. 44-46

Donne

Peso	Diametro	Spessore
Kg. 1,00	mm. 180-182	mm. 37-39



Pedana



La gabbia



- pianta a forma di U
- larghezza dell'apertura m 6,00
- posta a m 7,00 davanti al centro della pedana di lancio,
- l'altezza dei pannelli deve essere di almeno 4,00 m

La tecnica



Video: Jürgen Schult

I record

- Uomini

Mondo 1986

Jürgen Schult (DDR) 74,08

Italia 1989

Marco Martino 67,62

- Donne

Mondo 1988

Gabriele Reinsch (DDR) 76,80 m.

Italia 1996

Agnese Maffei 63,66

Adolfo Consolini - Giuseppe Tosi

Olimpiadi di Londra 1948



Consolini:

Medaglia d'oro - m. 52,78 (RO)

Tosi:

Medaglia d'argento m. 51,78

Silvano Simeon



Olimpionico a Monaco di Baviera 1972

m. 59,34 (10°)

Montréal 1976 - m. 59,06 (16°)

Il lancio del martello



Valeriy Pronkin (RU)

L'attrezzo

Uomini

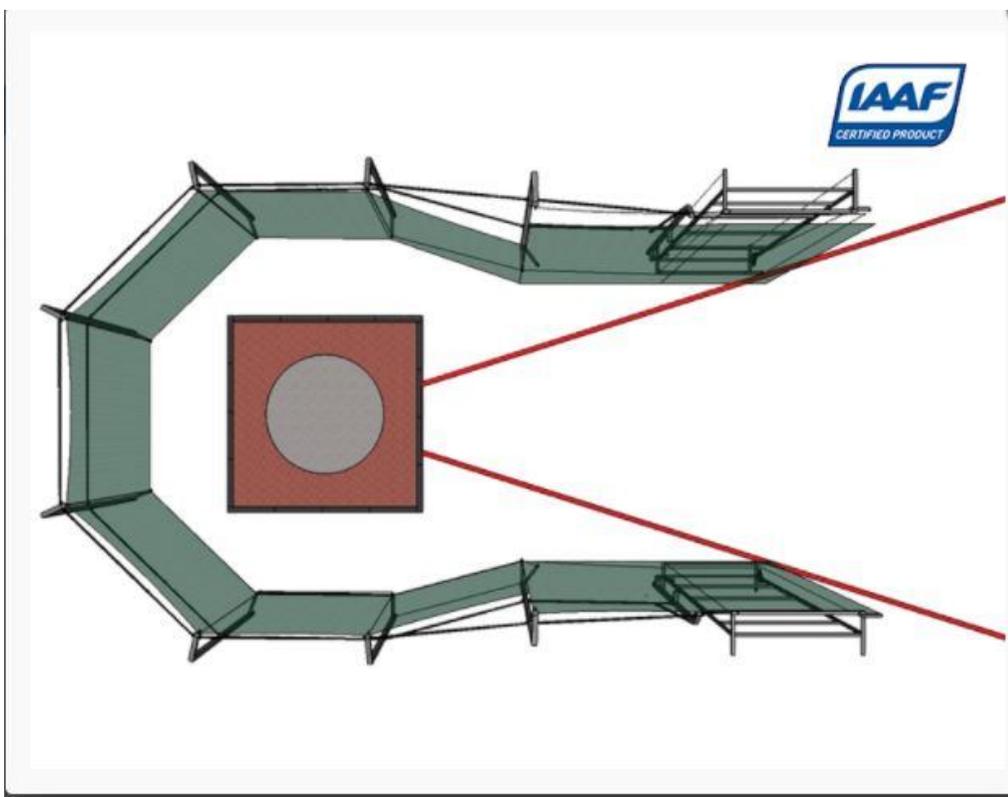
Peso	Diametro testa	Lunghezza asta
Kg. 7,260 – 7,285	mm. 110-130	cm. 117,5-121,15

Donne

Peso	Diametro testa	Lunghezza asta
Kg. 4,000 – 4,025	mm. 95-110	cm. 116-119,5



La gabbia protettiva



- 6 montanti in acciaio alti m 7
- Ulteriori 4 montanti di altezza m. 10.
- 2 pannelli anteriori dimensioni m. 2,10 x 10, apribili con ruote
- una rete di protezione alta da m. 7 a m. 10

La tecnica: Youri Sedykh m. 86,74 - 1986
Record del Mondo



La tecnica - Pawel Fajdek – m.82,40 - 2017



I record

- Uomini

Mondo 1986

Jurij Sedych (URSS) m. 86,74

Italia 1997

Enrico Sgrulletti m. 81,64

- Donne

Mondo 2016

Anita Włodarczyk (PL) m. 82,98

Italia 2005

Ester Balassini m. 73,59

Mario Vecchiato



Olimpionico a Monaco di Baviera 1972
1972 record italiano 74,36 m.

Lancio del giavellotto



Jan Železný (CZ)

L'attrezzo

Uomini

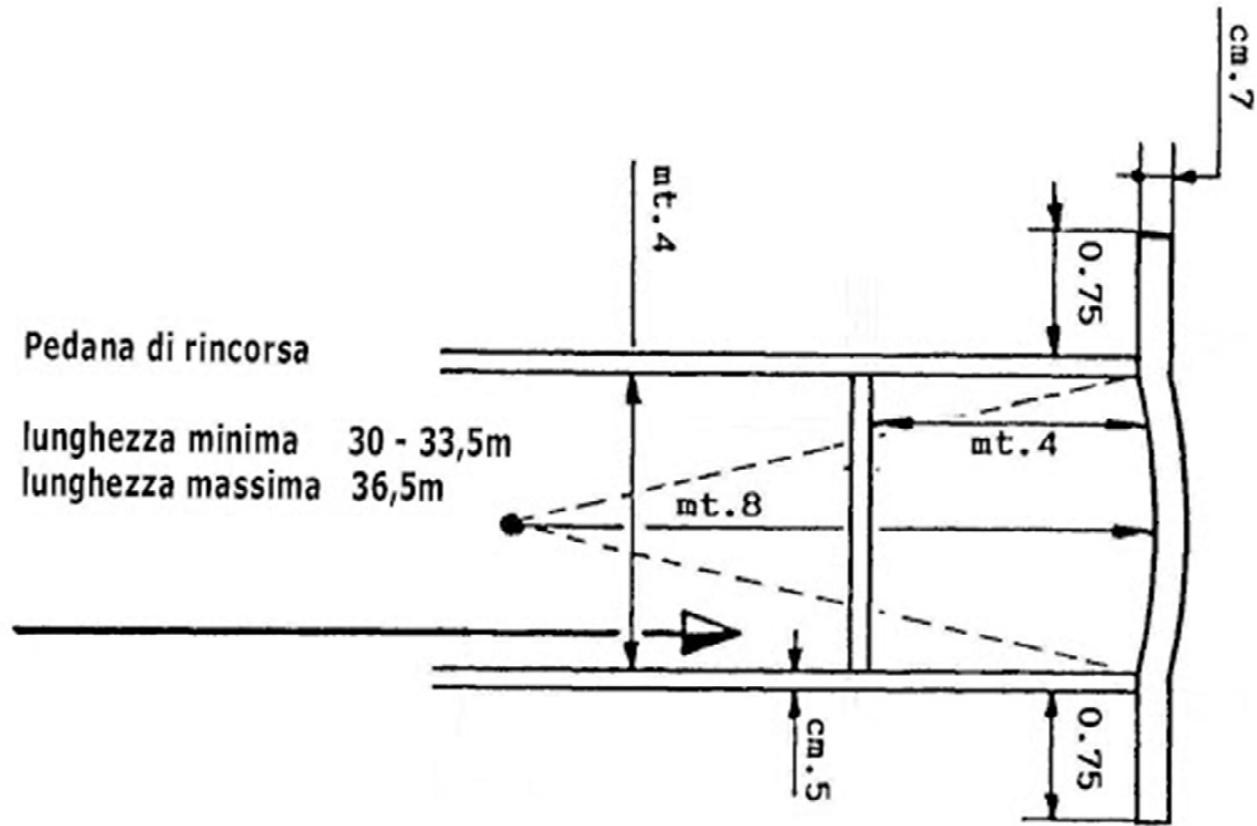
Peso	Lunghezza
Gr. 800	m. 2,6 - 2,7

Donne

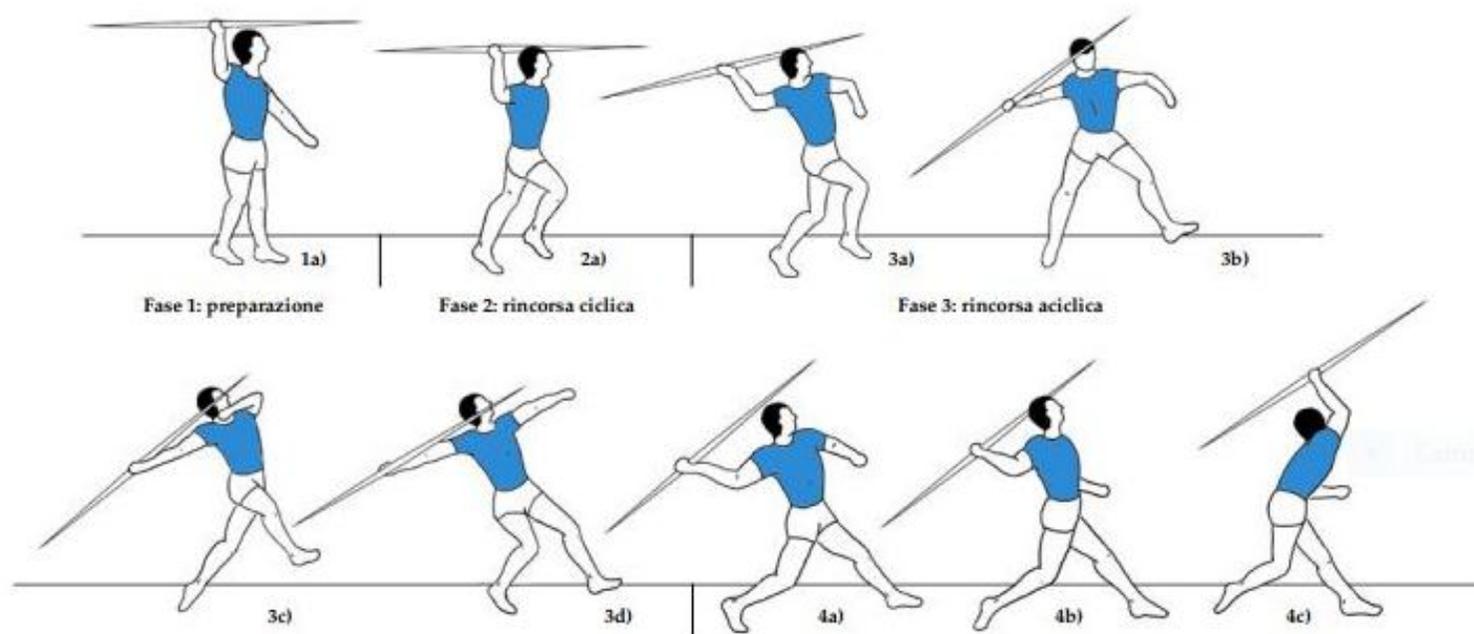
Peso	Lunghezza
Gr. 600	m. 2,2 - 2,3



La pedana



La sequenza del lancio del giavellotto





L'attrezzo fino al 1985



Il baricentro dell'attrezzo era più indietro di cm. 4

Maggiore lunghezza del lancio

Maggiore pericolo per gli spettatori

Maggiori casi di lanci dubbi

*Video: Uwe Hohn m. 104.80
Record del mondo - 1984*

La modifica dell'attrezzo - 1986



Il baricentro portato più in avanti di 4 cm:

- limita la parabola e diminuisce il veleggiamento
- miglior atterraggio di punta dell'attrezzo
- minor pericolo per gli spettatori

*Video: Jan Zelezny
98.48m – Record del
mondo -1986*

Seconda prestazione mondiale



*Video: Johannes Vetter
97.76- Seconda
prestazione mondiale -
2020*

I record

- Uomini

Mondo 1986

Jan Železný (Rep. Ceca) m. 98,48

Italia 1999

Carlo Sonogo m. 84,60

- Donne

Mondo 2008

Barbora Špotáková (Rep. Ceca) cm. 72,28

Italia 2000

Claudia Coslovich m. 65,30

-

Carlo Lievore



1961 m.86,74 - record
mondiale del lancio del
giavellotto



Grazie per l'attenzione