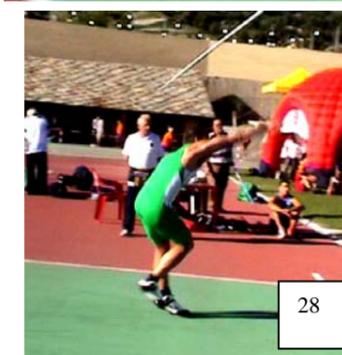


AOSTA, 19 LUGLIO 2009
GABRIELE APRILE - GIAVELLOTTO - Metri 57.13



Ci si può provare a trovare l'errore (visibile nei fotogrammi 26,27 e 28) che Vladimir Kuznetsov ripete nella sequenza sottostante

VLADIMIR KUZNETSOV (URSS)

Nato nel 1931. Statura m. 1,82. Peso Kg. 80. Assistente in un collegio di Leningrado.

Carriera agonistica:

1948: m. 49,45	1954: m. 78,19
1949: m. 60,08	1955: m. 76,55
1950: m. 63,19	1956: m. 78,75
1951: m. 69,06	1957: m. 83,73
1952: m. 71,38	1958: m. 81,57
1953: m. 76,59	

Questo atleta è tra gli esponenti più rappresentativi della scuola russa, sebbene tecnicamente abbia una personalità ben diversa dagli altri lanciatori.

È notevole la progressione e la morbidezza della sua rincorsa; solo gli ultimi passi, molto lunghi, con l'esplosiva « frustata » finale del braccio, manifestano la grande potenza che nelle prime fasi quasi sfuggiva all'osservazione.

Il lancio qui mostrato è l'83,73 che il campione russo ha effettuato a Genova il 19 ottobre 1957, misura che, terza assoluta di tutti i tempi, rappresenta il primato russo della specialità.

È ammirevole il controllo dell'attrezzo che Kuznetsov dimostra in questi ultimi passi così veloci e così dinamicamente complessi. Mentre la parte inferiore del corpo avanza velocissima in preparazione del potente « finale », la mano che impugna il giavellotto è sempre in posizione molto arretrata. Si viene così a creare un potentissimo « arco di forza » (dal 17 al 20) che susseguentemente « scatta » catapultando l'attrezzo in avanti-alto.

Da 4 a 7 il giavellotto viene portato indietro, mentre le spalle vanno in torsione e le anche continuano il loro avanzamento in posizione normale di corsa. Notare come in tutti i passi finali i piedi sono sempre orientati nella direzione di lancio. La grande velocità permette all'atleta, negli ultimi metri, di « avanzare » più rapidamente con gli arti inferiori che con il busto, il quale viene così a trovarsi all'inizio dell'ultimo passo (13, 14) nettamente « arretrato ».

Dal 13 al 18 si svolge tale ultimo ampio passo con arrivo « puntellato » di tacco sinistro (ftg. 18), ad anche già quasi « frontali » ed a giavellotto sempre molto indietro. La gamba destra dal 15 in avanti, e cioè appena la massa del corpo ha sorpassato la verticale sul piede a terra, inizia immediatamente l'azione di spinta per « scaricare » in avanti-alto sulla gamba sinistra tutto il corpo. Si forma

così quel formidabile « arco di lavoro » che, inizialmente con i due « estremi » sulla mano e sul piede destro, prima che si sviluppi l'azione finale di braccio, trasferisce l'estremo inferiore dal piede destro al sinistro (18, 19, 20), il quale ha il delicato compito di fare da « fulcro ».

Nel caso presentato, Kuznetsov ha avuto un'ampiezza finale di passo indubbiamente esagerata (19, 20). La gamba destra non ha materialmente potuto « scaricare » il corpo sulla sinistra, anche se questa, con uno sforzo formidabile ha cercato di « tirarlo » a sé. (Notare in 20, 21 la tensione dei muscoli inferiori della coscia sinistra, indice che la gamba lavora anche in « trazione »).

La conclusione è che il braccio, ormai trattenuto al limite delle possibilità, scatta in 19 per sviluppare, pur ottimamente, la sua frustata a gomito molto alto (dal 19 al 23); quando però la « conclude » (ftg. 23), il corpo è ancora indietro rispetto alla gamba sinistra « puntata » ormai a terra ma non in direzione di lancio. Il busto stesso, per la tremenda « trazione » iniziale che il braccio esercita sull'attrezzo (20, 21, 22, 23) cerca un « appoggio » che non trova sulla gamba sinistra ancor troppo avanzata rispetto ad esso e di conseguenza « cede » flettendosi su di essa. La spinta in alto della gamba sinistra (ftg. 26) si attua quando purtroppo l'attrezzo è ormai partito.

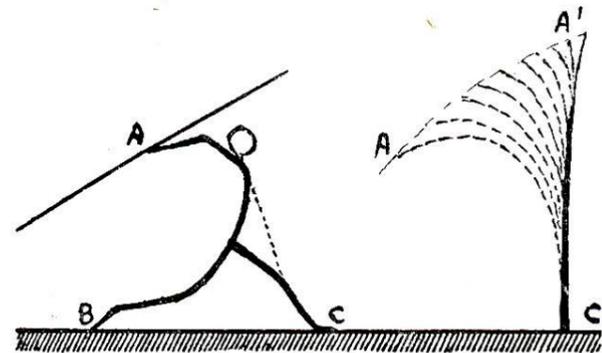


Fig. 1 - L'« arco di lavoro » che si viene a formare inizialmente con estremi in A, B, appena il piede sinistro si è posato a terra, si trasporta con l'estremo inferiore in C. B agisce allora in funzione di « corda » che spinge avanti la parte centrale libera dell'arco per aumentarne con una più accentuata curvatura, la potenza di scatto.

Nel presente lancio di Kuznetsov l'estremo inferiore dell'« arco di lavoro » (C) ha agito solo come da « puntello » rigido anziché, come preferibile, da « molla » attiva di scarico della massa del corpo sull'attrezzo stesso.



JANUSZ SIDLO (POL)

Nato a Szopienice il 19 giugno 1933. Statura m. 1,82. Peso Kg. 79.

Carriera agonistica:

1950: m. 58,76
1951: m. 67,88
1952: m. 68,42
1953: m. 80,15
1954: m. 79,03
1955: m. 80,07
1956: m. 83,66
1957: m. 82,98
1958: m. 81,97

Campione Europeo a Stoccolma con m. 80,18

È il primo atleta europeo che riuscì a superare ufficialmente gli 80 metri. Incominciò a praticare la specialità nel 1948 e due anni dopo esordì con l'attrezzo regolamentare lanciandolo a m. 55,25.

È il più noto rappresentante di quella scuola polacca che ha dato all'atletica mondiale altri numerosi giavellottisti di classe (Kopyto, Radziwonowics, Walczak, Zajaczkowski, Paprocki, ecc.) e che si presenta con una impronta tecnica ben definita.

Sidlo è qui mostrato nel lancio di m. 80,15 che il 2 ottobre 1953 gli ha dato il primato europeo a Jena, in Polonia, su una pista d'erba e con un giavellotto di metallo.

La sua rincorsa è potente e veloce, particolarmente negli ultimi passi. In 1, 2, l'atleta arriva al segno di riferimento con il piede sinistro e nel successivo passo (3, 4,) a gamba avanzante, porta morbidamente l'attrezzo indietro in posizione di lancio. Le spalle facilitano tale arretramento ponendosi parallele alla direzione di corsa. In 7 si attua il delicatissimo penultimo passo, che Sidlo generalmente com-

pie di limitata ampiezza e con molta fluidità per non danneggiare l'inerzia della rincorsa accumulata sino a quel momento, e da 8 in avanti si svolge la buona azione finale di lancio. La gamba sinistra si porta in avanti (forse un po' troppo lateralmente) e si adagia sul terreno con la parte interna del piede (ftg. 11).

La destra, che aveva precedentemente iniziato il suo importantissimo lavoro, « scarica » in avanti-alto e frontalmente le anche sulla gamba sinistra che accentua la sua compressione, mentre la mano che impugna l'attrezzo frena il proprio avanzamento per contribuire direttamente alla formazione di quel potente « arco di lavoro » cui si è accennato nella Fig. 1 della Tavola precedente.

Tale arco è ben visibile nei ftg. 13, 14, 15. In 15 la gamba destra ha ormai esaurito il suo lavoro. Le anche fruiscono della residua propulsione ricevuta da tale arto e si caricano molto bene sul sinistro. Nel frattempo il braccio destro, già arretrato al limite delle possibilità, ha iniziato la « frustata » finale a gomito ben alzato sopra la spalla (15, 16). Osservare l'azione finale di spinta della gamba sinistra (da 15 a 18), ottimamente ritardata perchè coincida con il lavoro dell'avambraccio destro sopra il gomito (16, 17, 18).

Nel presente lancio la caviglia sinistra è stata, per la verità, un po' « pigra » (17, 18). Al buon lavoro della gamba che si era compressa e distesa a tempo, non ha coinciso equal tempestivo lavoro della caviglia proprio nell'attimo finale di « rilascio » dell'attrezzo.

Nel complesso però l'azione qui mostrata è di notevole esecuzione.

