

IL VORTEX

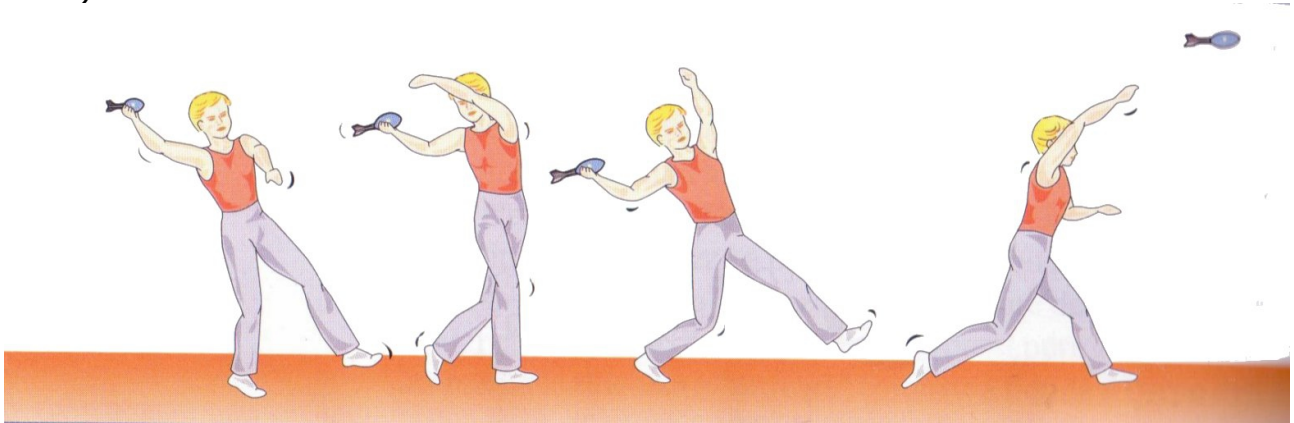
Negli ultimi anni l'utilizzo di quest'attrezzo si è imposto nelle categorie giovanili di atletica e a livello scolastico come propedeutico al lancio del giavelotto.

Realizzato in materiale sintetico e leggero (plastica e spugna, pesa circa 130 g), grazie alle sue caratteristiche, è possibile lanciarlo molto lontano con grande soddisfazione dei praticanti.

Quando è lanciato di solito mantiene perfettamente la traiettoria e segnala la sua presenza con l'emissione di un fischio.

Esistono vari modi di impugnare l'attrezzo. I più comuni sono quello che vede la coda tenuta tra l'indice e il medio, mentre il corpo centrale è adagiato sulla parte inferiore del palmo della mano; il secondo modo vede il corpo centrale del vortex posto sul palmo della mano e la coda tra il pollice e l'indice, in modo tale che il pollice sia su un lato dell'attrezzo, mentre le altre quattro dita siano sul lato opposto. L'importante è reggere saldamente l'attrezzo senza stringerlo inutilmente.

La pedana entro la quale l'atleta esegue la propria prova è rettilinea. Il lancio è valido se non si supera la linea indicata in pedana (altrimenti "nullo di pedana") e se il vortex viene lanciato nella zona di lancio prestabilita (altrimenti si ha il "nullo di settore").



Il lancio del vortex si suddivide in due fasi. Nella prima fase, quella ciclica, l'atleta effettua una corsa frontale con il vortex tenuto a braccio flessa vicino al capo. Nella seconda fase, quella aciclica, grazie al gesto tecnico conosciuto come sfilata, nel quale l'arto che impugna il vortex si distende, l'atleta procede con una corsa laterale caratterizzata da una serie di passi incrociati, utili a piazzarsi nel migliore dei modi per la fase finale di lancio. In particolare è importante l'ultimo appoggio, il cosiddetto passo impulso, un passo più lungo degli altri che porta il corpo a fermarsi bruscamente, a caricarsi come una fionda per imprimere all'attrezzo tutta la velocità possibile.

Nella fase di lancio l'atleta flette velocemente il braccio, il gomito si porta in alto passando vicino alla testa per poi ridistendersi con forza nella direzione di lancio. Il busto dell'atleta partecipa al movimento con una rapida torsione. Si lancia a braccio disteso con frustata finale del polso. Il vortex viene lanciato con un angolo di circa 36 / 45 gradi. Dopo il rilascio si continua a guardare nella direzione di lancio.

Il movimento necessita di una buona dose di coordinazione e forza veloce sia a livello di arti inferiori per garantirne stabilità nella rincorsa (fase ciclica e aciclica), sia a livello di arti superiori (soprattutto della spalla) durante la fase di lancio.