

tecnica
e didattica

La programmazione annuale per i giovani lanciatori alla luce delle moderne conoscenze

Francesco Angius

Responsabile nazionale giovanile settore lanci Fidal

Introduzione

La programmazione che viene qui presentata si riferisce ad atleti della categoria juniores, presumibilmente all'ultimo anno, che hanno come obiettivo la vittoria ai campionati italiani e la partecipazione ai campionati mondiali di categoria. Questa è la programmazione proposta dalla struttura federale per il settore lanci e in particolare per la specialità del lancio del disco.

Si è tenuto conto che gli atleti di tale categoria hanno già alle spalle diversi anni di attività e quindi una sufficiente stabilità tecnica e una

buona capacità di tollerare i carichi. Malgrado ciò, non possono ancora essere considerati degli atleti adulti e completamente evoluti, pertanto, alcune metodiche e strategie tipiche degli atleti di elevata qualificazione (ad esempio: variazione dei regimi di contrazione) non sono loro applicabili.

L'obiettivo finale della strutturazione del programma di allenamento è il raggiungimento della forma (fisica e tecnica) e il suo mantenimento per un lasso di tempo necessario per affrontare, al meglio delle proprie possibilità, le competizioni più importanti dell'anno, quelle su

cui si è puntato e nelle quali ottenere le proprie migliori prestazioni.

Perché si possa verificare tale situazione è necessario agire sia sui parametri della quantità che della qualità, per poter dare verticalità (elevato livello prestativo) e orizzontalità (durata significativa di un elevato livello prestativo) alla forma. Non bisogna infatti perdere di vista un aspetto fondamentale che è questo: l'attività juniores è una tappa, fondamentale quanto vogliamo, nella carriera di un atleta, e deve essere finalizzata tenendo sempre conto delle possibilità di futuro sviluppo del lanciatore.

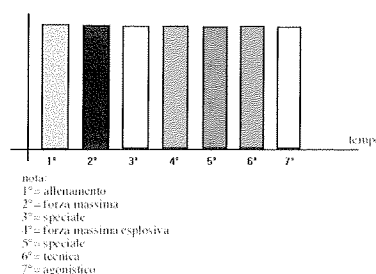
Programmazione dati temporali

Durata: 39 settimane

Periodo di tempo: dal 15 10 2001 al 14 07 2002

15/10 — 11/11: Allenamento generale	4 sett	fino alla 4 sett
12/11 — 23/12: Forza massima	6 sett	fino alla 10 sett
24/12 — 27/01: Speciale	5 sett	fino alla 15 sett
28/01 — 10/03: Forza massima esplosiva	6 sett	fino alla 21 sett
11/03 — 21/04: Speciale	6 sett	fino alla 27 sett
22/04 — 02/06: Tecnica	6 sett	fino alla 33 sett
03 06 — 14/07: Agonistico	6 sett	fino alla 39 sett

SUCCESSIONE TEMPORALE DEI BLOCCHI DI ALLENAMENTO



Programmazione a blocchi

Il tipo di programmazione usata è quella a blocchi teorizzata dallo studioso russo Jury Verchosanskij.

E' costituita dall'alternanza di periodi (detti blocchi) all'interno dei quali si ricerca lo sviluppo soprattutto di una qualità specifica. Nel nostro caso si alternano periodi di sviluppo della forza massima ad altri di incremento della forza esplosiva/specifica. Si conclude la programmazione con un blocco speciale più improntato alla tecnica e infine con il periodo agonistico. Trattandosi di atleti juniores e di una specialità, il lancio del disco (ma anche i lanci in generale), nella quale l'aspetto tecnico non può essere trascurato, la cura della tecnica verrà comunque sempre mantenuta in ogni blocco. Pertanto si può parlare anche all'interno del blocco di "lavoro accentuato", cioè di accentuazione di un aspetto specifico (quello che caratterizza il blocco), rispetto alle altre forme di allenamento che non vengono tralasciate, ma sono presenti in percentuale ridotta rispetto all'obiettivo principale.

IL BLOCCO

Ogni blocco è costituito da 3 settimane di lavoro. Noi utilizziamo dei *superblocchi* costituiti da 2 blocchi, quindi in tutto 6 settimane per ogni superblocco (periodo).

Tale scelta scaturisce dal fatto che nei 42 gg di lavoro previsti in ciascun superblocco si riesce ad ottenere un adattamento completo dell'organismo (a livello: muscolare, energetico, nervoso e ormonale) e di conseguenza si raggiunge un nuovo livello prestativo con caratteristiche di stabilità e durata.

L'andamento delle settimane (o mi-

crocicli) è il seguente:

rispetto al carico esterno: 100% del volume e dell'intensità nella 1a settimana

70% la seconda

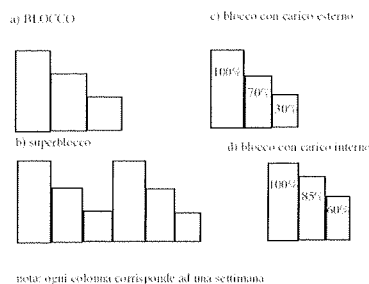
30% la terza,

rispetto al carico interno si può ipotizzare: 100% la prima settimana

85% la seconda

50-60% la terza.

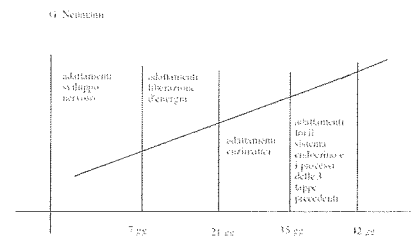
L'andamento ondulatorio del carico è tipico di tutte le programmazioni moderne e consente l'ottimale rigenerazione dei sistemi sollecitati, la continua rottura dell'omeostasi raggiunta e le perturbazioni delle strutture responsabili della struttura prestativa.



ADATTAMENTO

Studi scientifici hanno mostrato che se un atleta lavora ogni giorno per apprendere un movimento ha bisogno di 7 gg per consolidare tale programma motorio. Analizzando i tracciati elettromiografici, infatti, vediamo che essi sono molto caotici all'inizio, poi si stabilizzano col passare dei giorni e delle esercitazioni. Col lavoro quotidiano noi andiamo ad intaccare una certa energia e anche i processi energetici devono adattarsi alle nuove richieste. Tali processi durano circa 21 gg perciò prima di 21 gg non c'è un adattamento stabile. Le prime modifiche strutturali sensibili cominciano dopo 35 gg, di

lavoro; si è constatato, infatti, che gli enzimi si adattano alle nuove richieste dopo tale lasso di tempo. L'ultima fase di adattamento riguarda le strutture endocrine (enzimi inclusi) ed avviene dopo 42 gg di allenamento. Pertanto il periodo di lavoro necessario per arrivare ad adattamenti definitivi deve durare 6 settimane (42 gg), cioè un *superblocco*. In questo modo anche agli ormoni, che sono il sistema più lento a modificarsi ed adattarsi, riescono ad avere dei cambiamenti stabili.



La forza

Per lo sviluppo della forza è stato utilizzato solo il regime di contrazione concentrico. All'interno di questo regime si è cercata la massima varietà possibile in modo da avere la minor possibilità di adattamento precoce del sistema nervoso e della struttura muscolare al lavoro svolto. Il principio regolatore è stato di attaccare il muscolo sotto punti di vista sempre nuovi, in modo da stressarlo col maggior numero possibile di situazioni. Ciò fisiologicamente comporterà una maggiore partecipazione dell'aspetto neurogeno allo sviluppo della forza muscolare e una riduzione dello stato di "addormentamento" neuromuscolare che può essere indotto da metodiche più statiche e di derivazione culturistica. L'obiettivo è la costruzione di un programma di

esercitazioni non solo diretto all'ipertrofia, ma soprattutto teso allo sviluppo della coordinazione intramuscolare e intermuscolare. Tali coordinazioni, a diversi livelli, devono portare il sistema lanciaante a sfruttare al massimo l'efficienza muscolare costruita con le esercitazioni di forza. Giova ricordare che la forza costruita attraverso l'uso degli esercizi tipici dell'alterofilia è di tipo generale e ha una limitata attinenza sia dal punto di vista dinamico che cinematico con il gesto di gara.

La forza non adeguatamente utilizzata e sviluppata è fine a se stessa. Tipico è l'esempio di atleti molto forti che hanno peggiorato le loro prestazioni con l'attrezzo di gara. Al lanciaatore serve, quindi un muscolo esplosivo, elastico e veloce, non solo forte. Oggi la forza deve essere considerata in relazione all'increzione del testosterone, come riportano i numerosi studi del prof. Bosco. In effetti, si è notata la necessità di tenere elevati i livelli di testosterone durante tutti i periodi dell'anno per poter sviluppare l'esplosività e quindi la velocità dei gesti. Un periodo superiore alle 4 settimane senza la presenza di esercitazioni di forza massima fa diminuire tale ormone e quindi deprime la possibilità di sviluppare gesti esplosivi. Pertanto il controllo del livello di tale ormone e la continua ricerca di un elevamento

del suo livello è, e sarà, forse anche in futuro, in base agli studi fin qui acquisiti, il riferimento per tale qualità fisica.

La forza speciale

La forza speciale è il terzo elemento, insieme ai lanci ed ai pesi, che caratterizza l'allenamento dei lanciaatori. E' l'anello mancante che consente di correlare il lavoro di pesi in palestra (quindi la forza generale) con la tecnica. Bisogna infatti tenere presente che le esercitazioni di forza svolte in palestra hanno una scarsa correlazione, dal punto di vista della struttura cinematica e dinamica, con il gesto di gara. Ecco quindi l'esigenza di prevedere una serie di esercitazioni che indirizzino tale potenziamento generale nei canoni tecnici più vicini alla specialità.

La forza speciale si esegue, nel nostro programma, con due tipologie di esercitazioni:

- con il lancio di attrezzi più pesanti e/o più leggeri rispetto all'attrezzo standard

- con movimenti specifici riproduttori tutto il gesto e/o parti di esso

Nel grafico seguente abbiamo considerato solo la seconda tipologia, mentre l'altra la abbiamo inserita nei lanci. Le esercitazioni usate sono state molteplici e non saranno prese in esame in questo contesto, ma in un prossimo mio articolo. Vorrei sottolineare come si è cercato di diversificare le esercitazioni e di variarle spesso, in modo da poter intervenire sui vari distretti muscolari impegnati e non creare un precoce adattamento.

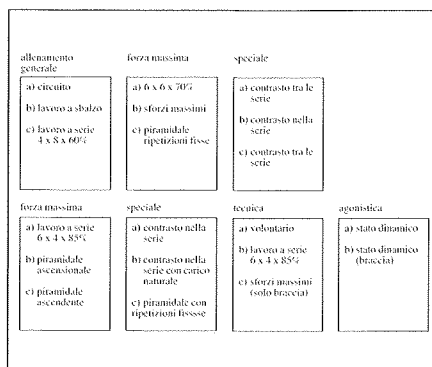
La forza speciale è la principale responsabile dello sviluppo della coordinazione intermuscolare e dell'efficienza muscolare delle catene cinematiche, quindi è un punto cardine per lo sviluppo della capacità di ef-

fettuare un lancio potente ed efficace.

I lanci

Analizzando l'aspetto dei lanci nella programmazione, è necessario fare alcune considerazioni concatenate tra di loro:

- a) viene adottata una metodologia di tipo "variabile in senso estensivo". Questo significa che sono utilizzati un numero significativo (10 tipologie) di attrezzi diversi per forma e/o, dimensione e/o peso. La loro utilizzazione è stata variabile sia nel corso dei periodi, sia nelle stesse sedute di allenamento in cui spesso si sono lanciati 2 o 3 tipi di attrezzi diversi;
- b) questo ha portato allo sviluppo di un'ottima forza specifica dovuta all'uso di attrezzi soprattutto più pesanti e anche più leggeri;
- c) oltre che allo sviluppo di una sensibilità propriocettiva, coordinativa ed energetica dovuta alla continua necessità di variare l'impegno per il cambiamento dell'attrezzo usato;
- d) si è avuta pertanto una maggiore partecipazione nervosa dovuta alla minore capacità di stereotipizzazione del gesto e dei movimenti compiuti e alla continua necessità di un intervento volontario del S.n.c.;
- e) il numero dei lanci non è mai stato eccessivo in modo che la qualità del gesto non ne risentisse troppo e pertanto, tenendo conto contemporaneamente dei parametri quantitativo/qualitativi, che l'esecuzione tecnica fosse buona;
- f) i periodi di tecnica e agonistico sono caratterizzati da un continuo e brusco calo del numero di lanci. Sono però richieste esecuzioni maggiormente qualitative con un numero elevato di lanci completi e nel periodo agonistico la velocità del gesto deve essere il più possibile vicina a quella di gara.





I test

Maschile (Femminile)

- a) lancio completo attrezzo kg 1,75 (kg 0,75)
- b) lancio completo kg 2,2 (kg 1,25)
- c) lancio completo sfera kg 2 (kg 1)
- d) poli dorsale attrezzo kg 7,26 (kg 4)
- e) poli frontale basso attrezzo kg 7,26 (kg 4)
- f) poli frontale petto attrezzo kg 7,26 (kg 4)
- g) lungo da fermo
- h) triplo partenza piedi pari
- i) quintuplo partenza piedi pari
- l) 30 mt partenza in piedi
- m) 20 mt partenza dai blocchi
- n) panca con ergopower
- o) strappo con ergopower

Viene consigliata l'effettuazione di questa batteria di test, collaudati per il lancio del disco, ogni 6 settimane nel corso dell'ultima settimana di o-

gni superblocco. Attraverso tale batteria di test è possibile valutare:

- 1) la forza specifica nel gesto di gara (a,b,c) e precisamente :
 - a) la velocità specifica di lancio (a)
 - b) la forza speciale (b)
 - c) la capacità di forza di lancio (c).
- 2) l'esplosività e la coordinazione delle catene cinetiche (d,e,f)
- 3) l'esplosività degli arti inferiori (g,h,i)
- 4) la velocità aspecifica (l,m)
- 5) la forza generale (n,o).

L'analisi dei risultati periodici forniti dai test permette di valutare, sia lo stato funzionale dell'atleta durante i vari periodi che la crescita o la decrescita dei vari parametri caratterizzanti la prestazione. Per i test di forza si consiglia vivamente l'uso dell'ergopower che permette una precisione maggiore nella rilevazione dei livelli di forza ed esplosività. Tale attrezzatura permette di valutare so-

prattutto l'aspetto della curva forza/velocità, cioè la potenza, che è la chiave per la prestazione nei lanci. L'ergopower si dimostra altresì utile nel lavoro quotidiano con i pesi, poiché, grazie al sistema di feedback visivo e sonoro che esso emette, consente un monitoraggio preciso del lavoro che si sta svolgendo.

Nella programmazione che abbiamo presentato le esercitazioni con sovraccarico sono tutte eseguibili con l'utilizzo dell'ergopower.

Presentazione programmi

Qui di seguito sono riportati alcuni programmi esemplificativi di tale programmazione.

Si riferiscono alle settimane di massimo carico. Per le altre settimane di ogni blocco i lavori rimangono gli stessi, ma diminuiscono le quantità. Se la prima settimana è il 100% del carico, per la seconda basterà ridurre il lavoro del 30% e per la terza del 70%, poi si ritorna ciclicamente al 100% e si segue lo stesso iter.

Considerazioni sul periodo generale

OBIETTIVI:

- Innalzamento condizione fisica generale
- Sviluppo forza globale con particolare riguardo a:
 - a) ripristino equilibrio muscolare tra muscoli primari e secondari
 - b) ripristino equilibrio muscolare tra muscoli agonisti e antagonisti
 - c) sviluppo adeguato muscoli fissatori
 - d) riduzione deficit simmetrico generato dall'attività monolaterale della disciplina
- Sviluppo capacità anaerobico lattacida
- Innalzamento capacità generale di lancio

- Allenamento strutture articolari e tendinee

CARATTERISTICHE:

- Intensità di lavoro medio-bassa
- Presenza di circuiti di forza e di altri lavori a media intensità
- Numero contenuto di lanci a media intensità e con maggiore varietà possibile
- Presenza di attività con bassa correlazione col gesto di gara
- Attività rigenerative e diversificate

ALLENAMENTO GENERALE

3° settimana

1° giorno:

CORSA: 10 min lenti
GINNASTICA: 20 min
LANCI: 40 attrezzo standard
PREATLETICI E IMITATIVI GENERALI: 3 volte x 30 mt. Esercitazioni: skip, calciata, balzata, impulso, corsa in rotazione, corsa in rotazione con variazione di appoggi (2 dx + 1 sx, 2 sx + 1 dx, ecc...), giri e 1/2 giri sul posto e in avanzamento, dissociazione delle anche.

2° giorno:

GINNASTICA: 20 min
POTENZIAMENTO TRONCO: 3 giri x 3 esercizi x 10 rip.
Esercizi: chiusure a libro, torsioni con bastone, iperestensioni dorsali
PESI: circuito. 5 esercizi x 4 giri x 10 rip x 50%. Recupero 7 min alla fine di ogni giro.
Circuito per le braccia: panca, lento dietro, deltoidi, pulley, bicipite.
Circuito per le gambe: squat, strappo, girata, polpacci, leg curl.

3° giorno:

CORSA: interval training di 3 min. 15 sec corsa veloce + 15 sec corsa piano.
GINNASTICA: 20 min

MULTILANCI: 60 lanci vari pallone kg 5
VELOCITA': 6 x 60 mt in progressione

4° giorno:

GINNASTICA: 20 min
ANDATURE VARIE: 3 volte x 30 mt. Esercitazioni: corsa laterale, corsa incrociata, corsa laterale con cambio di fronte, corsa all'indietro
POTENZIAMENTO TRONCO: come 2° giorno
PESI: lavoro a sbalzo. 4 esercizi: panca, tirata, squat, strappo. 1 x 8 x 60% + 1 x 6 x 70% + 1 x 4 x 80% + 1 x 7 x 60% + 1 x 3 x 80% + 1 x 5 x 70%
PREACROBATICA: 30 min. Esercizi: capovolta avanti, capovolta indietro, tuffo e capovolta, ruota, rondella, ponte, verticale, verticale-ponte, salto mortale avanti, salto mortale dietro.

5° giorno:

CORSA: interval training di 4 min.
GINNASTICA: 20 min
LANCI: 40 standard
BALZI: 3 x 10 lungo da fermo + 10 tripli + 7 quintupli + 5 settupli + 1 decuplo

6° giorno:

CORSA: 10 min
GINNASTICA: 20 min
POTENZIAMENTO TRONCO: come 2° giorno
PESI: lavoro a serie. 6 esercizi x 4 serie x 8 rip x 60%. Esercizi: panca, tirata, lento dietro, squat, strappo, slancio.
RITMI: 2 x 400 mt + 2 x 200 mt. Recupero 3 min tra le prove e 10 min tra le serie.

Considerazioni sul periodo di forza massima 1

OBIETTIVI:

- Notevole sviluppo della forza massima
- Sviluppo forza di lancio
- Mantenimento tecnica
- Primo sviluppo forza speciale

CARATTERISTICHE:

- Presenza di un numero elevato di esercitazioni con bilanciere tese allo sviluppo della forza massima che agiscono sia sull'aspetto metabolico che neurogeno
- Uso massiccio di lanci con attrezzi vari e appesantiti
- Esercitazioni di forza speciale per lo sviluppo di una forza specifica elevata

FORZA MASSIMA 1

5° settimana

1° giorno:

CORSA: 2 giri di campo
GINNASTICA: 20 min
IMITATIVI: 1 esercizio di rotazione sulla linea x 3 volte x 30 mt
LANCI: 50
Uomini: 25 palla kg 3 + 25 sbarra kg 2,5
Donne: 25 palla kg 2 + sbarra kg 1,5
BALZI: 3 x 10 lunghi da fermo + 10 tripli simmetrici + 7 quintupli simmetrici + 5 settupli + 1 decuplo

2° giorno:

GINNASTICA: 20 min
PESI: 4 esercizi x 6 serie x 6 rip x 70%. Esercizi: panca, tirata, squat, strappo.
Recupero: 3 min tra le serie + 7 min tra gli esercizi.
FORZA SPECIALE: 2 esercizi x 4 serie x 15 rip. Recupero 3 min. Esercizi:
a) croci kg 15 (kg 10 donne) +
b) frontale con piastra kg 20 (kg 10)

superando un rialzo e ruotando a dx e sx

3° giorno:

CORSA: 2 giri

GINNASTICA: 20 min

LANCI: 50

Uomini: 20 disco kg 3 + 15 disco kg 2,7 + 15 disco kg 2,5

Donne: 20 disco kg 1,75 + 15 disco kg 1,5 + 15 disco kg 1,2

POLI: 60 lanci con attrezzo kg 8 (kg 5)

4° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PREATLETICI: 1 esercizio x 3 volte x 30 mt.

PESI: sforzi massimi. 4 esercizi x 6 serie x 3 rip x 90%. Recupero: 3 min tra le serie +

7 min tra gli esercizi. Esercizi: panca, tirata, squat, strappo.

PLIOMETRIA: braccia + gambe. 4 serie x 6 rip. Braccia: cadute da 20 cm.

Gambe: cadute da 50 cm angolo al ginocchio 90°.

5° giorno:

CORSA: 2 giri.

GINNASTICA: 20 min

LANCI: 50

Uomini: 20 sfera kg 3 + 15 disco kg 2,3 + 15 disco standard

Donne: 20 sfera kg 2 + 15 disco kg 1,2 + 15 disco standard

BALZI VERTICALI: 10 balzi su plinto da 50 cm + 10 so + 10 scm + 10 scm+b.

Tutti con giubbotto zavorrato da kg 10 uomini e kg 5 donne.

6° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PESI: piramidale con ripetizioni fisse. Esercizi: panca, tirata, squat, strappo.

2 x 93% + 2 x 90% + 2 x 87% + 2 x 85% + 2 x 83%. Recupero: 3 min/7

min.

FORZA SPECIALE: 2 esercizi x 4 serie x 15 rip. Esercizi:

a) finale con piastra kg 7 (kg 5) + b) appoggiato su un panca leggermente inclinata finale di braccio spostando bilanciere kg 25 (15 kg) a braccio disteso.

Considerazioni sul periodo speciale 1

OBIETTIVI:

- Mantenimento livello di forza massima
- Incremento forza speciale
- Incremento capacità di lancio
- Sviluppo tecnico

CARATTERISTICHE:

- Presenza di esercitazioni con bilanciere tese al mantenimento del livello di forza massima
- Presenza, all'interno del lavoro con i pesi, di esercitazioni tecnico - esplosive tese alla trasformazione immediata di esercitazioni di forza massima in lavoro specifico tecnico
- Aumento del numero e della quantità delle esercitazioni di forza speciale
- Aumento notevole del numero di lanci e utilizzo di attrezzi più vicini all'attrezzo standard per una migliore strutturazione della tecnica
- Aumento esercitazioni esplosive per una ricerca della potenza generale e specifica

SPECIALE 1

11° settimana

1° giorno:

CORSA: 2 giri di campo

GINNASTICA: 20 min + 3x 20 rip dissociazioni delle anche

LANCI: 80

Uomini: 30 disco kg 2,2 + 30 disco

kg 2 + 20 disco kg 1,75

Donne: 30 disco kg 1,2 + 30 disco standard + 20 disco kg 0,75

TRAINI: 6 x 30 mt con kg 10 (kg 6)

2° giorno:

GINNASTICA: 20 min

OSTACOLINI: 3 x 10

PESI: contrasto tra le serie. 4 esercizi.

4 esercizi x 4 serie x (2 x 80% x 4 rip + 2 x 60% x 8 rip veloci).

Esercizi: panca, tirata, squat, strappo. Dopo ogni serie veloce di squat lancio palla

kg 3 contro il muro 10 rip. Dopo ogni serie veloce di panca 10 croci pliometriche con

kg 5 veloci. Recupero: 3 min tra le serie + 7 min tra gli esercizi.

FORZA SPECIALE: 2 esercizi x 4 serie x 15 rip. Recupero 3 min. Esercizi:

a) croci kg 15 (kg 10 donne) + b) entrate di anche ai cavi

3° giorno:

CORSA: 2 giri

GINNASTICA: 20 min

PREATLETICO: 1 esercizio a scelta x 3 volte x 30 mt

LANCI: 80

Uomini: 40 sbarre kg 2,5 + 40 disco standard

Donne: 40 disco kg 1,2 + 40 disco standard

BALZI: 2 x 10 lunghi da fermo in buca + 10 tripli successivi (5 dx + 5 sx)

4° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PREATLETICI: 1 esercizio x 3 volte x 30 mt.

PESI: contrasto nella serie. 4 esercizi x 4 serie x (3 rip x 80% + 6 x 50%).

Recupero: 3 min tra le serie + 7 min tra gli esercizi. Esercizi: panca, tirata, squat, strappo.

FORZA SPECIALE: 2 esercizi x 4



serie x 15 rip. Recupero 3 min. Esercizi:

a) finale da seduto con piastra kg 7 (kg 5) + b) finale in piedi con bilanciere kg 20 (kg 10)

5° giorno:

CORSA: 2 giri.

GINNASTICA: 20 min

LANCI: 80

Uomini + Donne come giorni 1°

POLI: 40 lanci attrezzo standard

6° giorno:

GINNASTICA: 20 min

OSTACOLINI: 3 x 10

PESI: contrasto tra le serie. Come giorno 2°.

FORZA SPECIALE: 2 esercizi x 4 serie x 15 rip. Esercizi:

a) torsioni col bilanciere kg 60 con entrata di anche + b) sdraiati su panca lancio palla kg 4

Considerazioni sul periodo di forza massima 2

OBIETTIVI:

- Massimo sviluppo della forza massima
- Sviluppo forza di lancio
- Mantenimento tecnica globale di lancio
- Mantenimento forza speciale

CARATTERISTICHE:

- Picco massimo delle esercitazioni di forza
- Elevato livello di lanci con attrezzi pesanti, ma ricomparsa attrezzo standard
- Presenza di un adeguato volume di forza speciale

FORZA MASSIMA 2

16° settimana

1° giorno:

6° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PLIOMETRIA PER I PIEDI: come 2° giorno

PESI: sforzi massimi. 2 esercizi: panca, panca inclinata. 4 serie x (3 x 90% +

6 croci kg 12,5 (kg 7))

LANCI: 25 lanci standard

**Considerazioni
sul periodo agonistico**

OBIETTIVI:

- Raggiungimento massimo livello tecnico
- Raggiungimento massimo livello di potenza
- Ricerca massimo livello velocità specifica
- Mantenimento, il più possibile, livelli di forza

- Massima rigenerazione nervosa e fisica

- Sfruttamento della massima supercompensazione e dell'adattamento ottenuto

CARATTERISTICHE:

- Quantità ridotta di lanci ad intensità gara
- Quantità ridotta di esercitazioni di forza
- Numero elevato di lanci con attrezzi leggeri
- Uso di esercitazioni esplosive ad alta intensità (sprint, poli con attrezzo leggero, balzi da fermo e con avvio)
- Ricerca di un numero adeguato di gare, almeno 1 a settimana.

AGONISTICO

34° SETTIMANA

1° giorno:

CORSA: 2 giri di campo

GINNASTICA: 20 min

LANCI: 30

Uomini: 10 disco kg 2,2 + 10 disco standard + 10 disco kg 1,75

Donne: 10 disco kg 1,2 + 10 disco standard + 10 disco kg 0,7

VELOCITA': 6 x 10 mt dai blocchi

2° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PESI: stato dinamico. 2 esercizi. Esercizi: panca, strappo.

panca 6 serie x (6 rip st.din. al 60% + 6 croci) + strappo 6 serie x (6 rip st.din. al 60% + 6 ostacoli)

BALZI: 10 lungo da fermo + 5 tripli con 4 passi d'avvio + 3 quintupli con 4 passi d'avvio

3° giorno:

CORSA: 2 giri

Fig. 1 - Andamento annuale forza speciale

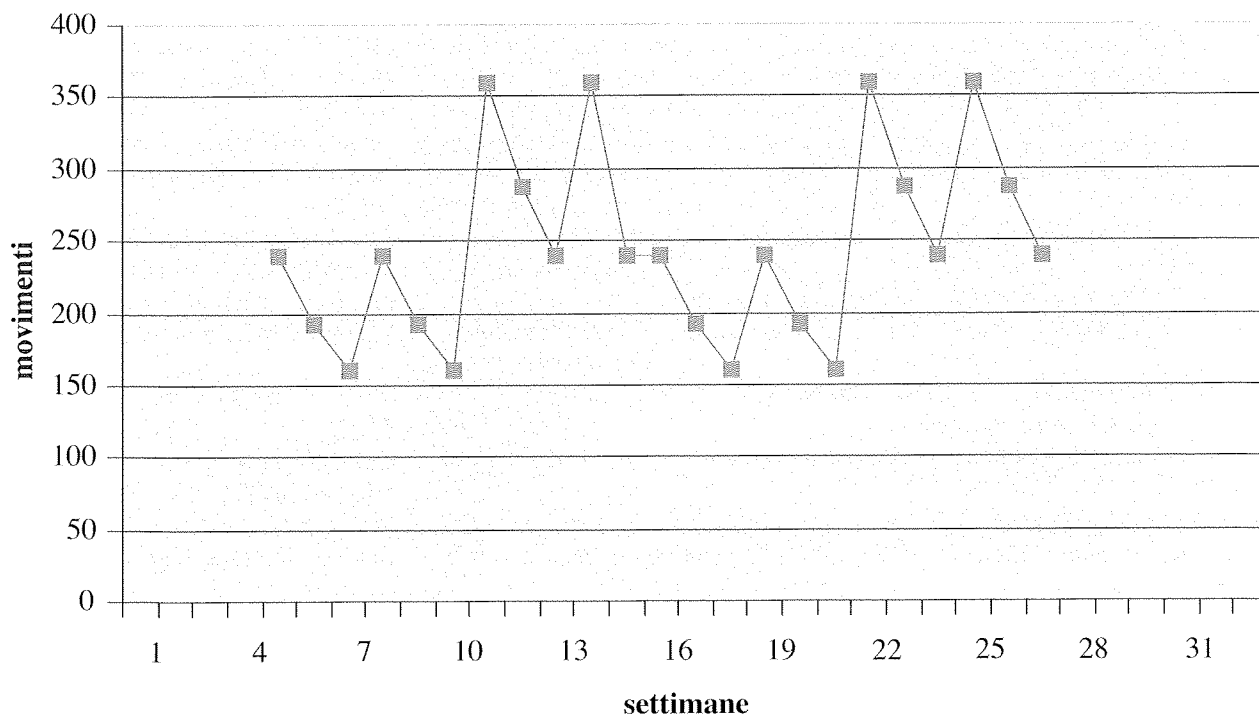
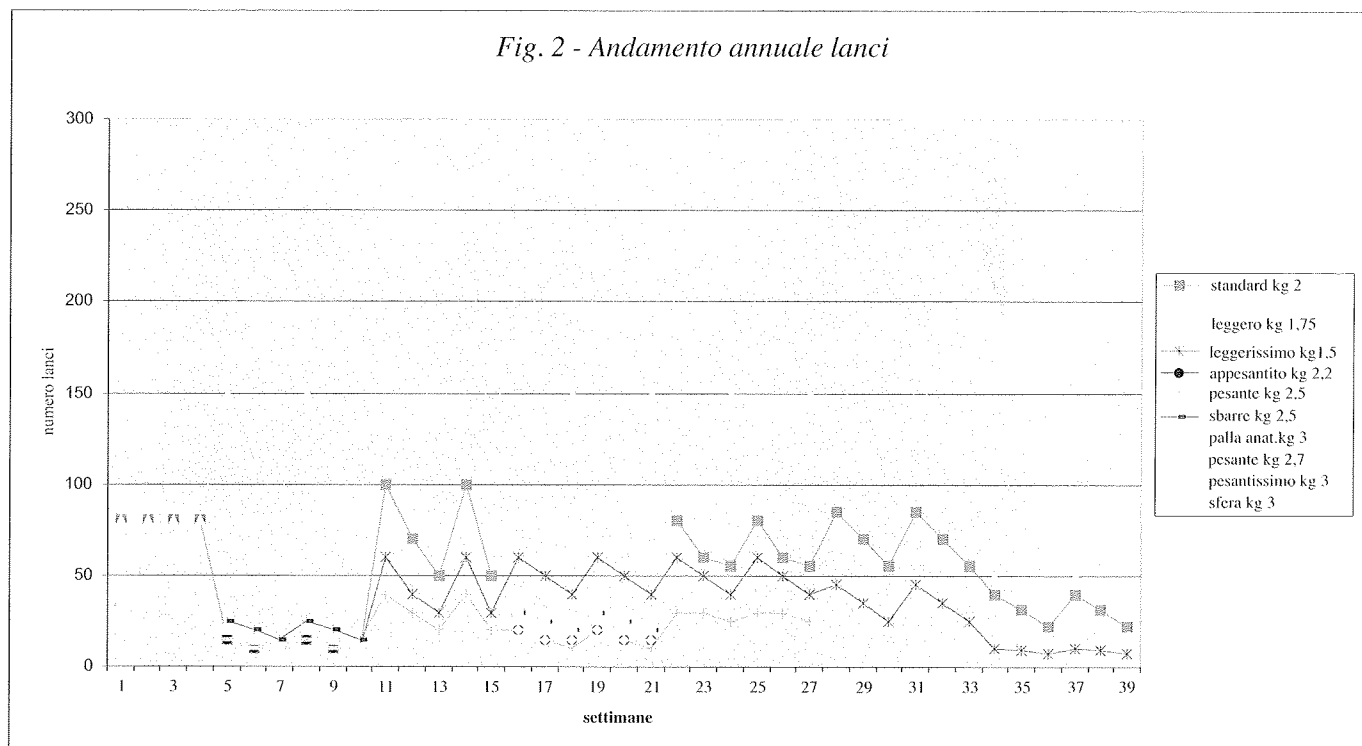


Fig. 2 - Andamento annuale lanci



GINNASTICA: 20 min

LANCI: 30

Uomini: 20 disco kg 1,75 + 10 disco kg 1,5

Donne: 30 disco kg 0,75

VELOCITA': 6 x 20 mt dai blocchi

4° giorno:

CORSA: 2 giri

GINNASTICA: 20 min

LANCI: 30

Uomini: 20 disco standard + 10 disco kg 1,75

Donne: 20 disco standard + 10 disco kg 0,7

VELOCITA': 6 x 20 mt dai blocchi

5° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PESI: stato dinamico. 1 esercizio: panca. Come 2° giorno.

LANCI: 20

Uomini: 10 disco standard + 10 disco kg 1,75

Donne: 10 disco standard + 10 disco kg 0,75

6° giorno:

GINNASTICA: 20 min

PLIOMETRIA PER I PIEDI: come 2° giorno

PESI: sforzi massimi. 2 esercizi: panca, panca inclinata. 4 serie x (3 x 90% +

6 croci kg 12,5 (kg 7))

LANCI: 25 lanci standard

Conclusioni

Per concludere vorrei sottolineare che in un periodo di decentramento quale è quello che stiamo vivendo a livello federale, potrebbe essere interessante attuare una linea metodologica comune che scaturisca dal continuo confronto tra tutte le esperienze pluriennali dei tecnici. Ciò potrebbe garantire un migliore controllo degli atleti di livello, sia per quanto concerne l'evoluzione che nell'andamento della loro forma sportiva. Tutto ciò non vuol dire togliere individualità ai tecnici societari, ma

far confluire le migliori idee in un programma unico per poter anche confermare certe teorie propugate ed eventualmente correggere gli errori.

Un campione elevato d'atleti che svolgono lo stesso programma è un attendibile banco di prova, viceversa l'eccessiva individualizzazione dei programmi rischia di rendere generalizzabili teorie valide solo in casi particolari. Il nostro compito è invece di trovare delle leggi generali valide il più possibile per tutta la categoria.

L'articolo è tratto dalla relazione del Convegno "Nuove strategie per il reclutamento, la promozione e l'allenamento nell'atletica leggera", Savona - 11 novembre 2001

Tab. 1 - Grafico andamento annuale lanci

Tab. 1 - Grafico andamento annuale lanci																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
settimane	80	80	80	80	15	10	10	15	10	10	100	70	50	100	50							80	60	55	80	60	55	85	70	55	85	70	55	40	31	22	40	31	22		
standard kg 2																																									
leggero kg 1275																																									
leggerissimo kg 125																																									
appesantito kg 222	15	10	10	15	10	15	10	10	60	40	30	60	30	60	30	60	50	40	60	50	40	60	50	40	60	50	40	60	45	35	25	45	35	25	10	10	10	10	10	10	
pesante kg 225	15	10	10	15	10	15	10	10																																	
barre kg 225	25	20	15	35	20	15	40	30	20	40	20	20	15	10	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25															
palla ana. kg 3	25	20	15	35	20	15	40	30	20	40	20	20	15	10	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25															
pesante kg 227	15	10	10	15	10	15	10	10																																	
pesantissimo kg 3	20	15	10	20	15	10	15	10																																	
sfera kg 3	20	15	10	20	15	10	15	10																																	
totale lanci	80	80	80	80	150	110	90	150	110	90	240	180	120	240	120	220	185	150	220	185	150	210	180	150	310	180	150	155	140	105	155	140	105	90	67	110	90	67			

