

## **Considerazioni sul periodo di allenamento che precede quello speciale, nelle specialità dei lanci**

**Roberto Piga**

**R. Piga**

*Tecnico Federale Settore Lanci F.I.D.A.L.*

In una corretta linea programmatica del lancio, è indispensabile prevedere all'inizio dell'anno un lavoro indirizzato verso la tecnica e il ritmo.

Quindi assume rilevante importanza il lavoro con l'attrezzo standard, e — con fini più pedagogici — quello con l'attrezzo alleggerito.

Alla fine di questo periodo i risultati ottenuti nel campo delle interiorizzazioni in ambito mentale (fissaggio nuovi schemi motori - ripasso generale) costituiranno la premessa importante e necessaria al successivo lavoro *ipercondizionante* prima, altamente specifico poi.

Ritengo opportuno precisare adesso alcuni punti che serviranno poi da sviluppo di concetti molto importanti:

*Il lancio è diviso in due momenti*

- 1) Preparatorio.
- 2) Finale.

Nel primo è importante il ritmo, la coordinazione (esatta successione dei movimenti), l'accelerazione del sistema atleta-attrezzo, ecc.

Nel secondo la forza esplosiva, l'accelerazione relativa allo spazio percorso dall'attrezzo, coordinazione, ecc.

La parte che necessita maggiore incremento delle capacità condizionali è senz'altro la seconda, per cui è certo che il lavoro nel periodo successivo a

quello della tecnica sarà indirizzato all'incremento delle qualità necessarie per accrescere l'efficacia del gesto finale.

Gli esercizi maggiormente usati saranno di contenuto specifico e relativi a posizioni di finale (mezze posizioni, ecc.) comunque semplici per dare spazio ad una ipertrofia più accentuata con l'utilizzo di attrezzi pesanti senza disturbare in tal modo l'esatta forma esecutiva.

Al fianco di queste esercitazioni relative alla parte finale dovrà essere svolto un lavoro con il peso standard con concetti spiccatamente dinamici e ritmici.

Infatti le scivolote in pedana dovranno essere eseguite a velocità sostenuta (con e senza cambio - Variante) con la opportuna discriminante delle misure di lancio.

In sostanza, l'allenamento con il peso standard sarà squisitamente mentale,

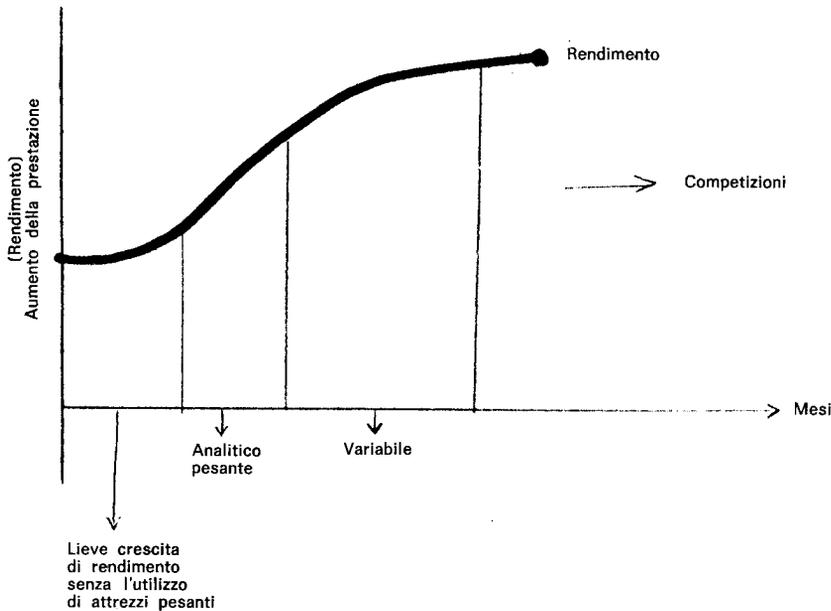
con l'obiettivo di rendere elastico il sistema neuromotorio specifico.

*Lanci dunque ad intensità diverse ma con velocità sostenute in pedana.*

Questi accorgimenti impediranno una degenerazione del processo motorio, che, come noto, avrà diversi disturbi provocati dall'esercizio dei bilancieri (minore sensibilità muscolare, perdita di elasticità e mobilità, ecc.) faciliteranno inoltre la *trasformazione* del lavoro che sappiamo essere più accentuata quando viene privilegiata l'intensità e la velocità esecutiva.

In questo periodo, dunque, per tirare le conclusioni, la forza speciale la si attua con attrezzi pesanti da posizioni semplificate col metodo prevalentemente analitico.

Come si può vedere dal grafico di rendimento della *forza speciale* il metodo analitico rappresenta la prima tappa.



#### Indirizzo dell'Autore:

Prof. Roberto Piga  
Via Mordini, 23  
50136 Firenze