

# Il concetto di trasformazione nelle specialità dei lanci

A cura di:

**Roberto Piga**

con la collaborazione di

**Riccardo Recchia**

**R. Piga**

*Tecnico federale settore lanci maschile  
F.I.D.A.L.*

**R. Recchia**

*Collaboratore settore lanci F.I.D.A.L.*

Si è parlato da sempre di allenamento come *fattore di crescita* della condizione globale dell'atleta, mentre è rimasto più o meno all'oscuro come sia possibile trasformare questo accrescimento, relativamente facile da ottenere, nel lancio vero e proprio con effetti positivi tangibili sulla misura dello stesso.

E' da tener presente che questo concetto di trasformazione trova la sua logica giustificazione in presenza di atleti qualificati che hanno obiettivi pressoché immediati e non certo dei giovani, per i quali la trasformazione assume nel tempo caratteri di ampio respiro.

Appare dunque indispensabile, a nostro parere, tentare una concettualizzazione chiave di quali siano i canoni teorici secondo cui ideare e organizzare sia i cicli di lavoro in senso temporale più redditizi per la trasformazione, sia i mezzi e i metodi da utilizzare nell'ambito dei bilanceri e degli esercizi di corsa e di salti, ma soprattutto fornire un impianto metodologico di riferimento concreto in virtù del quale discriminare il tipo di lanci con un'alta percentuale di trasformazione ed individuare gli attrezzi più adatti.

## 1. Periodizzazione

La periodizzazione ciclica ottimale è da ritenersi quella che comprende tendenzialmente 7-8 settimane di lavoro.

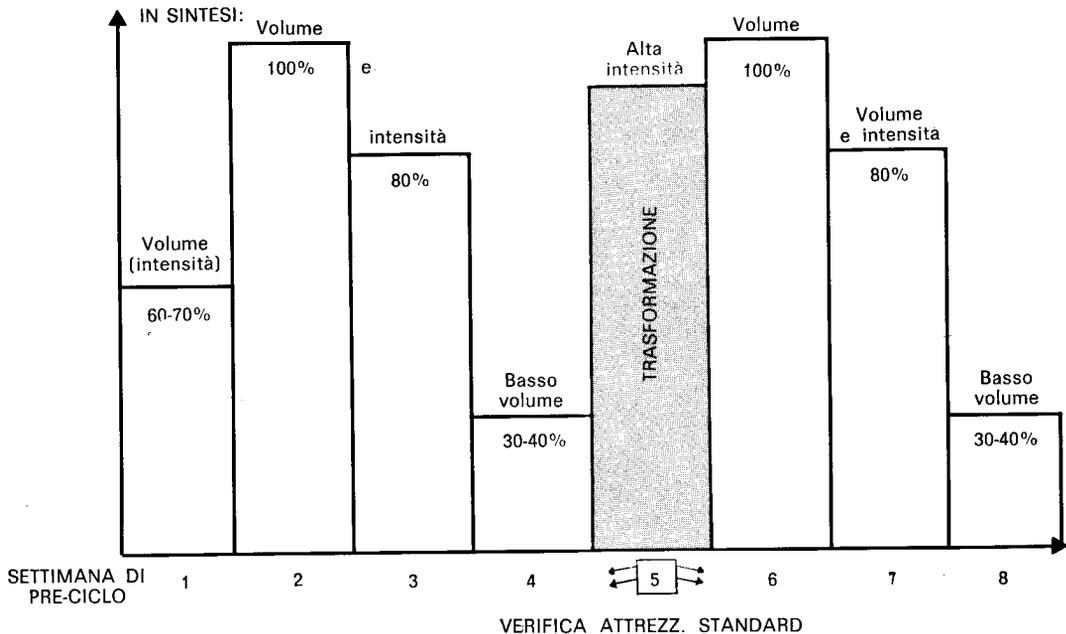
La strutturazione di questa fase nella maniera che ora illustreremo è oltremodo importante al fine di ottenere una alta percentuale di trasformazione. Il microciclo di base è quello (già molto conosciuto) che distribuisce il 100% del carico nella prima settimana, l'80% nella seconda per arrivare infine al 30-40% della terza settimana nella quale si privilegia la fase ricostitutiva sia dell'apparato muscolare che del sistema nervoso. I meccanismi che agiscono in questo primo ciclo sono quelli usuali ma forse non è sbagliato richiamarli alla memoria: nella prima settimana, in virtù del 100% del lavoro svolto, si abbassa notevolmente la condizione dell'atleta, e mentre questa prima fase di crisi non è ancora ricompensata si colloca l'80% della seconda settimana che, provocando l'effetto di riabbassare ancor più la condizione soprattutto muscolare dell'atleta, ne esalta di riflesso la reazione del sistema nervoso; segue la terza settimana, caratterizzata da una bassa percentuale di lavoro, nella quale in virtù della legge della supercompensazione l'atleta perviene ad una condizione globale più alta di quella di partenza.

E' a questo punto che trova inseri-

mento una quarta settimana, caratterizzata da un volume relativamente basso ma da un innalzamento dell'intensità, in cui è opportuno si fare dei test, ma è oltremodo *importante* lanciare con l'attrezzo standard in traslocazione per verificare senza ombra di dubbio quale sia l'indice di trasformazione sull'attrezzo (perché è questo che essenzialmente deve importarci) del lavoro svolto, relativizzando il tutto al periodo stesso in cui si opera.

Questa concettualizzazione della trasformazione dal punto di vista della periodizzazione ciclica (diminuire il carico dell'allenamento per verificare che questo abbia effetto) è resa ancor più esplicita e completa dal concetto di *lavoro misto* (volume e intensità) che si attua all'interno di ogni singola settimana (con modalità diverse secondo i periodi e i problemi peculiari dell'atleta), in base al quale, anche in un periodo in cui tendenzialmente si fa svolgere della Forza Speciale con attrezzi pesanti si compenetra continuamente questo lavoro con l'utilizzo in traslo dell'attrezzo standard in quantità cospicua e con intensità mai inferiori al 70% ma nemmeno superiori all'80% (per evitare aggravii inutili sul

PERIODIZZAZIONE ATLETI QUALIFICATI



sistema nervoso) al fine di ottenere una trasformazione costante e una verifica sempre immediata della direzione del lavoro che si sta effettuando.

## 2. L'allenamento con sovraccarichi

Non tutti gli esercizi con i bilanceri, né i relativi metodi di lavoro possono considerarsi, a nostro parere, sullo stesso piano e non possono pertanto essere utilizzati indiscriminatamente nella periodizzazione dell'attività di un atleta.

Gli esercizi con il più alto valore specifico per il lancio del peso sono senza dubbio gli esercizi di potenza quali: lo *slancio dietro*, lo *strappo* e lo *slancio olimpico* (quest'ultimo ha un ruolo di primaria importanza); seguiti dagli esercizi di *mezza accosciata*, dalla *panca* e dall'*accosciata*, esercizi indispensabili in certi periodi di fronte a certe carenze di base, ma con un tempo di trasformazione considerevolmente più lungo (ad esempio: avendo bisogno di lavorare di gambe in un periodo che necessita trasformazione pressoché immediata, non si ricorrerà all'accosciata bensì all'esercizio di Step-test, poiché riducendo le angolature non si aggrava la muscolatura ma soprattutto si è già indirizzati verso un gesto esplosivo).

I metodi di lavoro sono in primo luogo il sistema *piramidale* (verticistico e di base), i metodi con *carico leggero* (40-60%) eseguiti ad alta velocità (alto indice di trasformazione), il metodo *statico-dinamico*, in grado di dare stimoli notevoli con poche ripetizioni, e il sistema definito *eccentrico-concentrico*.

Rivestono notevole importanza accanto agli esercizi specifici con i bilanceri, tutti quegli esercizi che richiedono coordinazione, velocità ed esplosività.

Il più tipico fra questi è il lancio di un bilancere (kg 15-25) da posizione frontale-seduta con l'apporto dinamico-esplosivo dei piedi assimilato ad un gesto penetrante.

Chiudono questa sintetica rassegna tutti quegli esercizi ad alto valore specifico definiti *non convenzionali*, quali gli esercizi di *policoncorrenza* (lancio dorsale - frontale, ecc.).

## IN SINTESI:

### GLI ESERCIZI CON I BILANCERI

---

#### MEZZI

---

- 1) Slancio dietro
  - 2) Slancio olimpico
  - 3) Strappo
  - 4) ½ Squat (Step-test x trasformazione + immediata)
  - 5) Panca-accosciata
- 

---

#### METODI

---

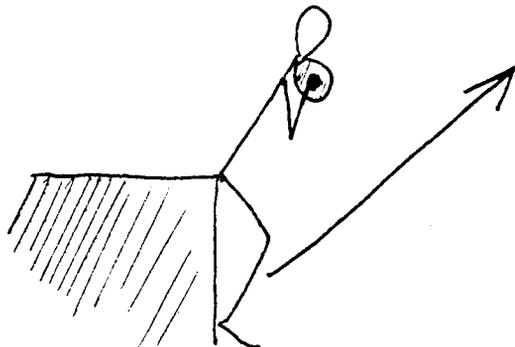
- 1) Piramidi
  - 2) Metodi con carico leggero (40-60%) eseguiti ad alta velocità
  - 3) Eccentrico-concentrico (carico alto)
  - 4) Statico - dinamico
- 

---

#### ESERCIZI SPECIFICI

---

- 1) Lancio carico più o meno pesante in avanti-alto (10 rip. veloci).
  - 2) Esercizi policoncorrenza (dorsale-frontale, ecc.).
- 



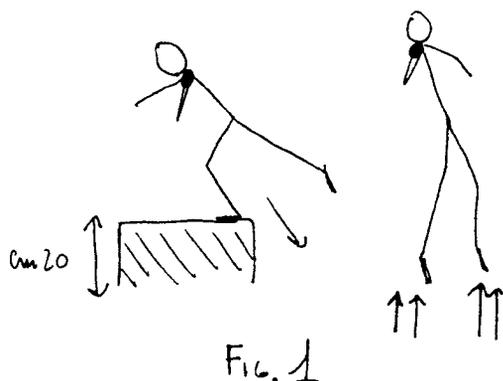
### 3. Esercizi di salti e di corsa

L'esercizio di salto con più alto valore specifico ma soprattutto con alto potere trasformante (ovviamente mai da utilizzare nei periodi di costruzione Nov.-Dic.) sull'attrezzo standard inserito nel gesto globale è senza dubbio l'esercizio pliometrico-specifico (vedi fig. 1).

Accanto a questo è bene utilizzare costantemente nel tempo l'esercizio di salto su di una gamba (tanto più se in presenza di vistose carenze) da cui trarranno vantaggio le qualità dinamico-esplosive dei nostri atleti, con l'accortezza però, per finalizzare ancor più il gesto, di far lavorare la gamba sinistra con l'articolazione del ginocchio abbastanza bloccata per esaltare di riflesso la reattività del piede, mentre per la gamba destra sarà opportuno ricercare potenza e coordinazione nell'affondo e nel richiamo.

Un altro esercizio con alto potere trasformante sono gli *allunghi* (e gli sprint nelle stagioni più calde) a patto che siano eseguiti pressoché costantemente nel tempo (10-15% del carico di ogni giorno - 6/8 All. x 50/60 metri).

E' ovvio che nella scelta periodica degli esercizi, in un certo modo da privilegiare, svolge il ruolo di variabile discriminante la presenza o meno di problemi peculiari di ogni singolo atleta. Ad esempio un atleta un po' appesantito è opportuno che dedichi abbastanza tempo anche alla *corsa lunga* (utile per rielasticizzare e rinfrescare le masse muscolari) affiancate ad esercizi di salto; oppure in presenza di un atleta che de-



nota carenze nell'essenza dinamica del gesto è opportuno ricorrere agli esercizi pliometrici specifici accoppiati agli allunghi (o sprint).

#### IN SINTESI:

- 1) Salti pliometrici specifici
- 2) Salti su di una gamba (e altern.)
- 3) Allunghi - Sprint
- 4) Corsa lunga per elasticità arti inf.

### 4. Lancio attrezzi

L'esercizio che ci garantisce la più alta percentuale di trasformazione sul lancio in traslocazione è il lancio stesso: esso garantisce oltre che la verifica costante di ogni assetto tecnico e un alto indice trasformante, una cura periodica del ritmo, della velocità specifica e della coordinazione.

Anche l'utilizzo in traslocazione di attrezzi superiori al peso standard non più del 20%, lanciati però sempre ad alta intensità, hanno effetto sulla trasformazione, con il pregio di non alterare le posture tecniche (anzi nel caso delle donne è utile per impedire che saltino in fase di traslo) e con il vantaggio, in atleti qualificati, di stimolare una reazione pliometrica-esplosiva dopo la fase di volo.

Nei lanci da fermo si possono utilizzare sia i pesi pesanti, da posizioni semplificate più o meno chiuse a seconda del peso dell'attrezzo, per evitare problemi inerenti la rotazione delle anche, per stimolare l'azione motore dei piedi e l'ipertrofia dei distretti muscolari-specifici, ma è anche buona regola lanciare gli attrezzi leggeri in maniera periodica per avere, in qualsiasi fase temporale e di lavoro specifico, la verifica immediata di quale sia la maniera in cui avviene la trasformazione e, non bisogna dimenticarlo, per stimolare in modo specifico tutti quei processi dinamici che un gesto ottimale comporta (il peso leggero lanciato in traslo invece ha solo effetti educativi e non sulla trasformazione).

IN SINTESI:

---

MEZZI

---

- 1) Lancio con la traslocazione
- 2) Lancio con la traslocazione attrezzi pesanti (non più del 20% dello standard)
- 3) Lancio con attrezzi pesanti da posizioni semplificate

- 4) Lancio con attrezzi leggeri da fermo (periodico → verifica)
- 

METODI

---

- 1) Lanciare ad intensità variate
- 2) Metodo variabile (6 + 7 + 8) — (3 + 4 + 5).

**Indirizzo dell'Autore:**

*Prof. Roberto Piga  
Via Mordini, 23  
50136 Firenze*

