

## **Aggiornamento tecnico sul lancio del peso tenuto a Tirrenia, 7-8 novembre 1981**

**Roberto Piga**

**R. Piga**

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

### **Considerazioni sul metodo variabile**

La caratteristica principale del metodo variabile consiste nell'utilizzo, durante l'allenamento di lanci, di attrezzi che hanno diverso peso; in tal modo la diversa intensità di stimoli nervosi che si creano contribuisce al potenziamento del sistema nervoso centrale.

Nei giovani più che la variazione è importante il lancio di attrezzi leggeri talvolta anche leggerissimi (pallina da 150 gr. e martello da 3 kg.) per fissare a livello mentale la dinamica esecutiva, essenza basilare del movimento.

*L'allenamento di tecnica* con i giovani atleti dovrà significare il processo di sviluppo del sistema nervoso centrale attraverso forme rapide ed esplosive del gesto.

Come si è visto, secondo l'età dell'atleta e il grado di qualificazione raggiunta, ci sono appropriati metodi per il potenziamento del sistema nervoso nella sua funzione di centro stimolatore dei processi motori.

Vi è un altro metodo che forse è, e dovrebbe essere, il più usato per il fatto che consente una maggiore appropriazione del gesto, attraverso la coscienza e quella quantità di lanci necessaria, nell'arco di un anno, per ottenere un rendimento massimale; in questo caso l'attrezzo utilizzato è sempre lo stan-

## Lancio del peso

dard, cioè lo stesso della gara, e viene lanciato variandone, nello stesso allenamento, opportunamente le intensità.

Secondo l'esperienza, penso che quest'ultimo metodo sia quello che maggiormente debba essere usato, anche per il fatto che consente l'acquisizione del ritmo (giuste posizioni su giusti tempi esecutivi) di lancio, importantissimo per ottenere grandi prestazioni.

Il metodo variabile deve giustamente essere usato quando è opportuno *variare* l'allenamento per evitare processi invo-

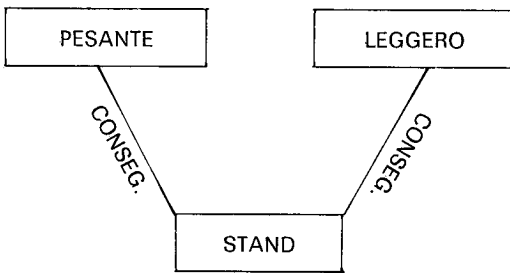
## Il lancio da fermo e la sua importanza

L'esecuzione del lancio nella sua fase finale, da una posizione statica, è detta lancio da fermo.

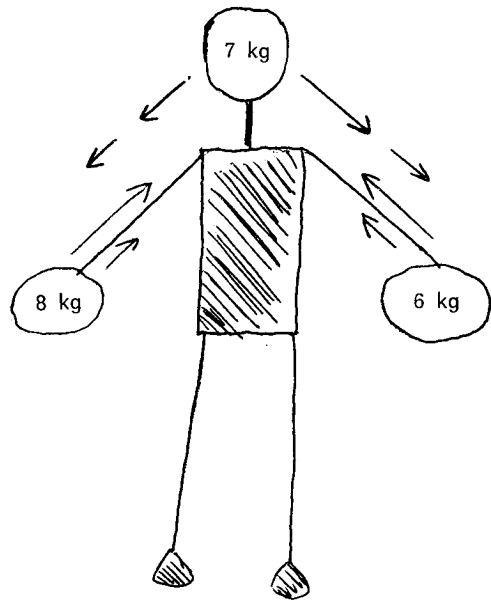
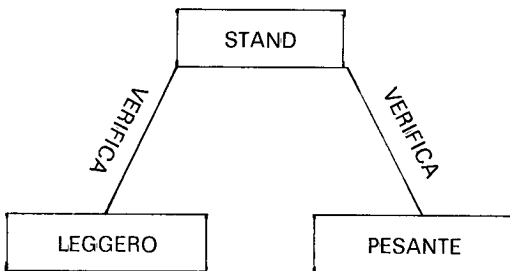
Il movimento ha inizio mentre i piedi si trovano entrambi in appoggio. L'intervento discriminato nel tempo delle varie parti del corpo (catena cinetica) determina l'inizio e la conclusione coordinata del lancio.

Questo esercizio ripropone in maniera semplificata la posizione che l'atleta

### VARIABILITA' INDIRETTA



### VARIABILITA' DIRETTA



lutivi sia nelle motivazioni che nella condizione fisica, per creare ulteriori stimoli di crescita.

Inoltre lanciare lo standard significa verificare continuamente l'efficienza dell'allenamento e in particolar modo l'indice di trasformazione del lavoro generale (bilanceri, salti, ecc....) nel lavoro speciale.

La variazione dell'intensità di lancio e la capacità nell'attuarla sarà rivelatrice indiscussa del grado di affaticamento dell'atleta.

deve avere dopo la fase di volo nell'esecuzione globale del gesto.

Nel lancio statico, che rappresenta la posizione conclusiva, è importante *creare gli anticipi* per « arretrare » l'attrezzo, determinando quei prestiramenti muscolari indispensabili al fine di una esecuzione dinamica del gesto finale.

Sotto questo aspetto il lancio statico è più importante nel peso e nel disco che nel giavellotto (il braccio dietro e la mano alta creano uno stiramento del pettorale), per non parlare poi del martello,

in cui tale importanza è nulla poiché gli anticipi sono determinati durante i giri in progressione sempre crescente.

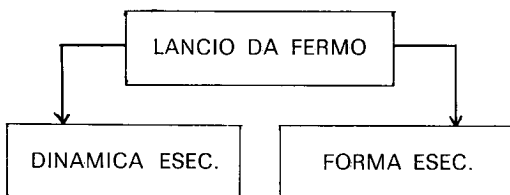
In sostanza e per semplificare posso dire che l'arretramento dell'attrezzo l'atleta lo ottiene attraverso la velocità di reazione dei piedi e la velocità di rotazione (completa) delle anche.

Il lancio statico, per le caratteristiche semplificative del gesto ed anche riduttive della velocità (almeno iniziale superamento dell'inerzia) è esercizio importante nei giovani lanciatori specialmente all'inizio della fase di apprendimento e memorizzazione della forma esecutiva; altresì importante negli atleti evoluti non per motivi motori bensì per fini dinamici. Tranne dunque che per un periodo ristretto, relativo all'acquisizione del gesto, il lancio statico è preteso fondamentale per raggiungere dinamismi specifici ottimali, con i presupposti che si identificano nella velocità di reazione dei piedi e nella velocità di rotazione delle anche. Per favorire questo processo dinamico è opportuno ribadire che l'utilizzo di attrezzi leggeri ed anche leggerissimi è indispensabile. Ancor oggi, comunque, nel lancio statico si utilizzano attrezzi pesanti *per favorire l'arretramento degli stessi* che, secondo il mio modesto parere, rappresenta un errore macroscopico poiché l'anticipo e quindi l'arretramento rappresenta una funzione nervosa (reazione) e non ponderale.

Per quanto detto, l'intensità del lancio statico deve essere medio alta e la quantità di esercizi deve essere tale da mantenere presupposti dinamici.

E' interessante anche far fare degli allenamenti in cui il lancio da fermo si alterna con il lancio in traslocazione per favorire il processo della trasformazione.

Si deve in sostanza considerare il lancio statico un esercizio che, se eseguito con certe caratteristiche, influenza la resa dinamica di quello globale.



Secondo il mio parere l'utilizzo di attrezzi pesanti nel lancio statico è utile solo da posizioni semplificate poiché l'azione ipertrofizzante colpisce solo alcuni distretti muscolari e non impedisca la mobilità delle anche e la reattività dei piedi.

### **Attrezzo leggero - Pesante - Standard: quando e come**

#### **Leggero**

##### QUANDO?

- 1) Tecnica (funzione del movimento)
- 2) Miglioramento delle velocità specifiche
  - a) braccio lanciante (capacità di penetrazione)
  - b) velocità delle anche
- 3) Per il periodo di apprendimento della tecnica (forma)

##### COME?

(Principalmente nel lancio da fermo)

- 1) Reazione degli arti inferiori
- 2) Velocità di rotazione delle anche

Nel lancio in traslocazione si curano le stesse cose. Essendo i tempi esecutivi ridotti, l'aspetto *coordinativo* assume conseguentemente una particolare importanza.

#### **Pesante**

##### QUANDO?

- 1) Maggiore ipertrofia dei distretti muscolari (specifici)
- 2) Miglioramento delle reazioni elastiche dopo la fase di volo
- 3) Tecnica (forma) in percentuale *ridotta*

##### COME?

##### Da fermo

- 1) Da posizioni semplificate
  - a) frontale
  - b) piedi paralleli (frontale) torsione del tronco
  - c) frontale con lancio a due mani (bilancere - piastre - palloni medicinali)

## Lancio del peso

### In traslocazione

Tale forma è utilizzabile per atleti in possesso di una buona tecnica.

- 1) Rispetto maggiore dei tempi esecutivi
- 2) Maggiore reazione elastica

### Standard

#### QUANDO?

- 1) Ritmo
- 2) Coscienza del movimento
- 3) Verifica dell'allenamento

Lo standard è utilizzabile sostanzialmente in traslocazione, da fermo come verifica.

### Considerazioni sull'attrezzo standard dopo l'attività federale relativa all'anno 1980.

Quando è importante lanciare l'attrezzo standard?

- 1) Quando si deve eseguire della tecnica
- 2) Quando è importante acquisire il ritmo
- 3) Nei periodi di trasformazione in prosimità delle gare.

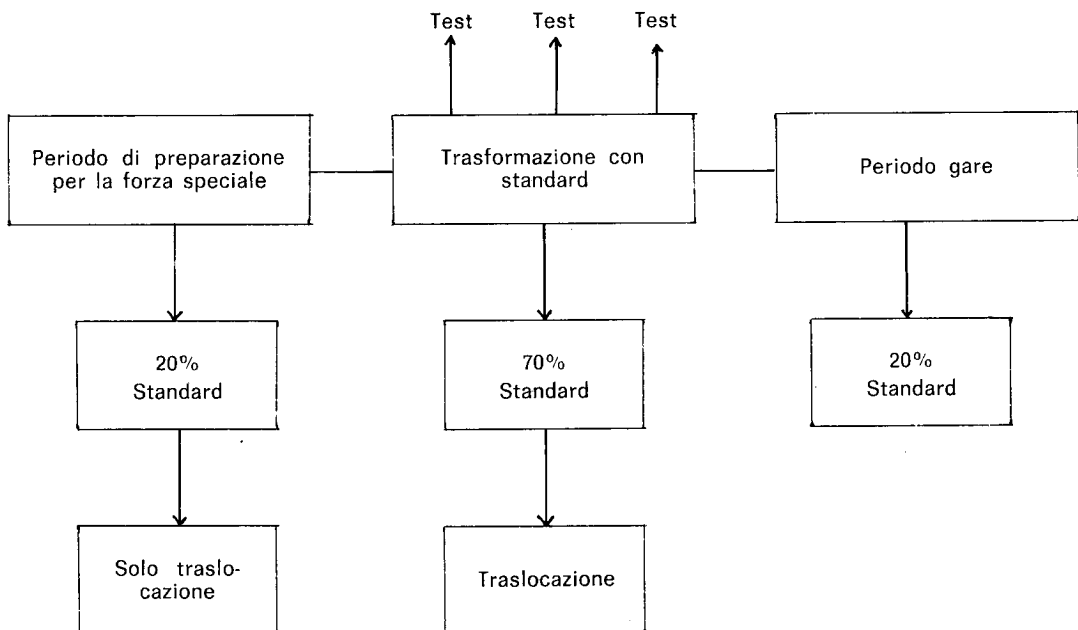
Gli americani usano molto l'attrezzo standard variandone opportunamente le intensità di lancio.

Ad esempio, se in palestra viene svolto un lavoro con i bilanceri pesanti, lo standard, nell'arco delle 24 ore, sarà lanciato a medie e piccole intensità, ricercando i particolari tecnici; se invece in palestra viene svolto un lavoro a carattere molteplice con piccoli carichi (addominali, bicipiti, tricipiti, ecc.) il peso sarà lanciato ad intensità sub-massimali e massimali.

In questa particolare metodologia è rilevabile chiaramente il principio della variabilità intesa non come l'alternarsi di attrezzi di vario peso (variabilità indiretta) bensì come l'alternò impegno del sistema nervoso centrale con lo stesso attrezzo (variabilità diretta).

*L'attrezzo standard* va utilizzato in maniera predominante ma non sempre alla stessa intensità, poiché ne deriverebbe una standardizzazione del gesto e delle misure.

*L'attrezzo standard* è il migliore mezzo per controllare la validità e l'evoluzione dell'allenamento.



L'attrezzo standard nel lancio da fermo ha un valore ridotto.

In sintesi (quando è importante lanciare l'attrezzo standard):

1) Metodo delle alterne intensità di lancio.

2) Lancio da fermo con pesi pesanti o leggeri (volume 60-70%) e lancio in traslocazione con attrezzo standard (30-40%) soprattutto nei periodi di preparazione.

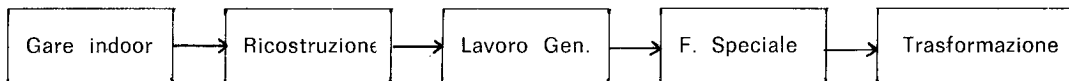
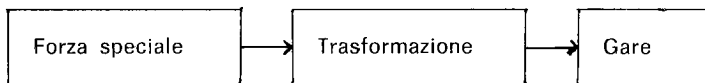
3) Nei periodi di trasformazione è im-

portante il volume di lanci dello standard (la trasformazione è tanto più evidente quanto più l'intensità è alta).

4) Un mese prima della gara è importante variare lo standard con altri pesi (Variabilità → stimolo nervoso).

E' importante, dopo ogni periodo di forza speciale, il periodo di trasformazione.

N.B. - Nei periodi di trasformazione è importante fare nello stesso allenamento lanci e pesi.



#### **Indirizzo degli Autori:**

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