

Attrezzi alleggeriti per le categorie giovanili

Renato Carnevali

R. Carnevali

Programmatore Settore Lanci FIDAL

L'adozione di attrezzi da lancio leggeri (rispetto all'attrezzo standard) corrisponde ad un'esigenza da sempre avvertita nei confronti delle categorie giovanili; il nostro settore « lanci », sviluppando una collaborazione che si è estesa al parere dei tecnici federali e a quelli sociali, dopo approfondite discussioni, è giunto alla individuazione di quelli che ritiene i pesi ottimali per le categorie giovanili e la Federazione ha fatto proprie le proposte del settore includendo i nuovi attrezzi nei programmi federali.

Dato per scontato che si dovevano utilizzare attrezzi alleggeriti, ancora più che in passato, non si poteva risolvere il problema genericamente, bensì si trattava di ottimalizzare il peso degli attrezzi alle diverse classi di rendimento giovanili, tenuto conto delle caratteristiche morfo-funzionali proprie delle diverse classi di età.

A ciò si è giunti tenendo anche conto di precisi indirizzi metodologici che regolano le norme dell'allenamento giovanile dei lanciatori ed anche sulla base di esempi che ci provengono dai programmi di alcuni paesi stranieri che si considerano più evoluti nel campo delle discipline di lancio.

Il concetto seguito nella scelta dei nuovi attrezzi alleggeriti è stato il seguente: la qualità fisica fondamentale da ricercare nei ragazzi è la velocità;

debbono essere naturalmente veloci, dotati di un buon senso dell'equilibrio (molto importante nei lanci rotatori) e predisposti ad assimilare un corretto ritmo di lancio.

E' universalmente riconosciuto che ciò si realizza molto bene con l'impiego di attrezzi leggeri e (entro certi limiti) non si deve temere di alleggerirli troppo! E' vero semmai il contrario.

Significativo è l'esempio sovietico; la ricerca dei talenti da avviarsi alle discipline di lancio viene effettuata nella categoria dei ragazzi senza tener conto della struttura e delle caratteristiche di forza (nei soggetti precoci tali caratteristiche sono presenti e possono trarre in inganno), ma unicamente delle qualità di velocità; tutti vengono selezionati nella gara del lancio del peso con un attrezzo di 3 kg.

Per quanto riguarda l'aspetto della preparazione, è da osservare che attrezzi non sufficientemente alleggeriti (quindi troppo pesanti rispetto alle capacità) distolgono facilmente dai compiti tecnici anche per ciò che riguarda l'aspetto formale (struttura del movimento); se un attrezzo risulta troppo pesante al principiante, ciò rende più difficile l'apprendimento della tecnica basilare di lancio con la comparsa di movimenti di compenso che non fanno parte della tecnica medesima; ne soffre anche il carattere dell'esercizio che scade sul piano dello sviluppo della velocità.

Per questo insieme di ragioni l'impiego di attrezzi leggeri si è accentuato, così come attualmente appare nei programmi delle categorie giovanili.

Ciò risulta anche in sintonia con lo sviluppo delle qualità che sono più facilmente (in quanto già naturalmente presenti) incrementabili presso ragazzi, adolescenti e giovani e che sono proprio quelle riferibili alla **Velocità!**

Conclusioni.

Attrezzi leggeri significano:

1. apprendimento tecnico facilitato;
2. abitudine ad esprimere il movimento in forma veloce;
3. assimilazione del giusto ritmo di lancio.

Ciò significa creare i presupposti corretti perché i giovani lanciatori, nel proseguo della loro carriera siano in linea con i parametri cinematici e dinamici caratteristici delle discipline di lancio.

PESO DEGLI ATTREZZI
CATEGORIE GIOVANILI

Specialità	Anni		
	14-15	16-17	18-19
Peso	5	6	7
Disco	1,5	1,750	2
Giavellotto	0,6	0,6	0,8
Martello	5	6	7

Indirizzo dell'Autore:
Prof. Renato Carnevali
Via Redi, 14
57100 Livorno