



SETTORE LANCI: indicazioni per la ripresa dell'allenamento

Veramente difficile poter riprogettare un nuovo avvio (?) della preparazione per una ipotetica stagione agonistica 2020 dopo un'interruzione così strana e a metà stagione.

Cosa si è perso? Cosa è rimasto? Da dove ripartire? Come?

Cosa si è fatto a "casa"?

Sono domande complesse cui proveremo a dare delle risposte.

L'interruzione si è situata a metà stagione, quando nelle nostre discipline si era svolto un lavoro d'incremento di forza e si stavano preparando gli eventi agonistici invernali con conseguente riduzione di volume e esercitazioni tecniche più brillanti, ma sempre in un'ottica Europei / Olimpiadi per i grandi, Mondiali per gli juniores e Europei per gli allievi.

Solo il lancio del peso si trovava in una situazione agonistica più avanzata per la presenza di un mondiale assoluto, obiettivo non da poco.

Il grande lavoro di forza era pertanto oramai sviluppato e aveva permesso già degli adattamenti significativi.

Sicuramente questo mezzo, la forza, era in una situazione ottimale e sappiamo bene come tale qualità non va a esaurirsi a breve, ma anzi permane a un livello elevato a lungo grazie agli effetti residui e agli adattamenti molecolari e cellulari.

Invece l'esplosività, che era in fase di sviluppo e incremento, è un aspetto più labile, anche se legato alla F.max., e deve essere costantemente sostenuta dal

mantenimento della prima a buon livello, ma altrettanto da una frequenza di movimenti e quindi di scarica nervosa che deve essere regolarmente attivata e allenata.

La tecnica e la forza speciale sicuramente erano state caratterizzate dall'utilizzo di attrezzi pesanti e da movimenti piu' lenti e analitici e, solo nell'ultimo periodo, si stavano indirizzando verso una finalizzazione agonistica che però ancora aveva da essere in atto completamente.

Poi la pausa.

Prima c'è stata una diminuzione delle possibilità di svolgere l'attività nella sua pienezza e in seguito l'interruzione totale.

Tutti hanno cercato di attivarsi in modo da poter svolgere una "parvenza" di allenamento casalingo per mantenere un minimo di condizione, ma cosa è stato possibile mantenere e cosa si è perso?

L'attività svolta in tale periodo è stata di carattere generale o tesa a un mantenimento di uno stato tonico generale che poco a poco ha visto con gli sforzi tipici dell'allenamento quotidiano degli atleti.

E' stato un lavoro generale, che ha portato sicuramente un benessere al sistema immunitario, ma che ha sicuramente impoverito la quota allenante specifica di ogni atleta.

Inoltre va tenuto a mente che molte attività svolte a casa, se non la quasi totalità, sono di carattere generale e non specifico e che la tecnica è stata solo imitativa e senza possibilità di rilascio dell'attrezzo.

Il rilascio e la tenuta dell'attrezzo mancano completamente e questo impedisce di sviluppare la massima potenza e esplosività all'atleta; questo è il fulcro del nostro lavoro.

PROGETTAZIONE

La stagione agonistica sarà ridotta e pertanto anche il tempo della preparazione sarà condizionato dai limiti temporali.

Non sarà assolutamente necessario dare profondità alla forma fisica perché le gare principali saranno svolte tutte in un ristretto ritaglio di tempo.

La ricerca di volumi elevati sarà quindi poco utile, mentre le intensità saranno importanti.

Chiaramente si dovrà arrivare a svilupparla gradualmente, ma contemporaneamente a un lavoro di ricostruzione dei prerequisiti fondamentali della prestazione.

In tale prospettiva possiamo pensare di programmare la stagione in due brevi periodi: preparatorio e agonistico.

Analizzeremo queste due fasi in prospettiva dello sviluppo dei 3 grandi mezzi di allenamento delle specialità dei lanci atletici: la forza max., la f.spec. e i lanci.

La forza massima:

L'obiettivo è di poter agire sulla componente nervosa dello sviluppo di tale qualità, poiché l'aspetto miogeno richiede tempi più lunghi, mentre l'adattamento nervoso è più rapido e immediato anche se va sempre sostenuto pure nel periodo agonistico.

Nel periodo preparatorio si possono effettuare 3 sedute che potrebbero essere così strutturate:

giorno	Tipologia lavoro
lunedì	Lavoro a serie
mercoledì	Contrasto nella serie
venerdì	piramidale

Nel periodo agonistico, riducendo le serie e puntando sull'intensità:

giorno	Tipologia lavoro
lunedì	Sforzi massimi
mercoledì	Contrasto tra le serie
venerdì	Sforzi dinamici

Nelle ultime 2 settimane prima della gara clou si consigliano 2 sedute con l'esclusione del mercoledì:

giorno	Tipologia lavoro
lunedì	Lavoro a serie
venerdì	piramidale

La forza speciale:

Nel periodo preparatorio lavoro in serie, con enfasi sugli esercizi con tempi brevi e rilascio, con attrezzi ausiliari tipo piastre, kettlebell, bilancieri, sbarre e altro.

Parallelamente si utilizzano lanci con attrezzi più pesanti e qualche leggero.

Nel periodo agonistico, invece, solo sviluppo attraverso gli attrezzi gara con pesi diversi dallo standard.

Nel periodo preparatorio:

giorno	Tipologia lavoro
martedì	Lavoro in serie con sovraccarichi
giovedì	Lavoro in serie con vari attrezzi con rilascio
sabato	Lanci attrezzi pesanti/leggeri

Nel periodo agonistico:

giorno	Tipologia lavoro
martedì	Lanci attrezzi pesanti e/o leggeri
giovedì	Lanci attrezzi pesanti e/o leggeri
sabato	Lanci attrezzi pesanti e/o leggeri

I lanci:

Come già riportato nella forza speciale c'è l'uso di attrezzi di vario peso, ma il fulcro dell'attività deve essere fatto dall'attrezzo standard per conferire stabilità al gesto.

Pertanto il metodo variabile (alternanza di lanci di attrezzi di vario peso) è quello elettivo.

Le percentuali dell'uso dei vari attrezzi varieranno nei 2 periodi.

In quello preparatorio una buona percentuale potrebbe essere:

40% pesante

50% standard

10% leggero

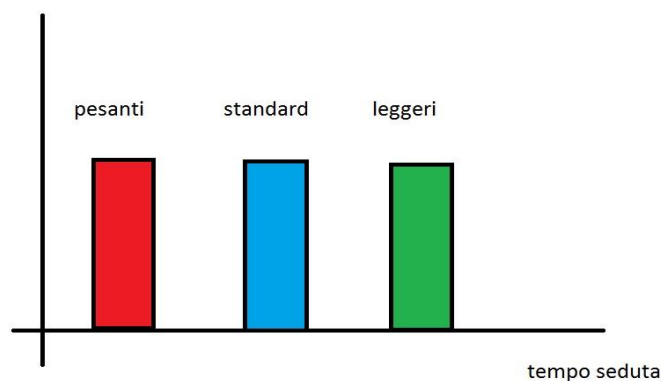
Viceversa in quello agonistico:

20% pesante

50% standard

30% leggero

La modalità migliore, vista la tempistica, è quella di "mescolare" i lanci ma di effettuare prima una tipologia (pesanti), poi un'altra (standard) e infine l'ultima (leggeri).



Nel preparatorio si possono lanciare tutte e 3 le tipologie di attrezzo insieme (“triplette”) o 2 insieme (“doppiette”) ; nell’agonistico solo 2 o anche uno solo per seduta.

Periodo preparatorio:

giorno	Tipologia lavoro
martedì	pesante/ standard / leggero
giovedì	pesante/ standard
sabato	pesante/ standard / leggero

Periodo agonistico:

giorno	Tipologia lavoro
martedì	Pesante / standard
giovedì	standard
sabato	standard / leggero

Rimane il lavoro di campo che purtroppo risulterà ridotto e teso principalmente a essere indirizzato verso un lavoro generale e di sostegno alle attività prima presentate, ma la situazione contingente non permette altro.

Ultima notazione per i giavellottisti che comunque devono dedicare uno spazio ai lavori di corsa soprattutto in situazione di gara (ciclica e aciclica con attrezzo) che possono inserire facilmente essendo costretti, per la grande traumaticità del gesto, a lanciare di meno e quindi a avere spazi nella preparazione da sfruttare con questo aspetto.