



INDICAZIONI METODOLOGICHE E TECNICHE PER I LANCIATORI

Settore lanci

L'impossibilità non solo di allenarsi, ma di uscire di casa o perlomeno di stare nelle vicinanze della propria abitazione, rende la normale attività di allenamento impossibile.

Viene principalmente a mancare un elemento fondamentale delle nostre specialità: il rilascio.

In quest'aspetto tecnico si esprime tutta la forza esplosiva che è alla base dei lanci atletici che fanno, a pieno titolo, parte degli sport a componente di forza veloce.

L'impossibilità del rilascio costringe a effettuare gesti tecnici con velocità controllate o senza attrezzo.

Tornando alle premesse iniziali ci sentiamo in grado di consigliare alcuni comportamenti agli atleti per affrontare al meglio, sul piano psico – fisiologico la situazione:

- Mantenere un orario di sveglia abituale
- Curare la propria igiene personale
- Imporsi dei compiti fissi e scandire su di essi la giornata con appuntamenti fissi (tra cui l'allenamento quotidiano "modificato")
- Sentirsi con le altre persone (con videochiamate), con i compagni di allenamento, con il tecnico e con i compagni di nazionale
- Ogni ora alzarsi e stare almeno 10 min in piedi
- Coricarsi a un'ora adeguata
- Dormire 8/9 ore

Prioritaria è la cura della nostra alimentazione che deve tenere conto di un minor dispendio energetico e pertanto ridurre l'introito di calorie dando la precedenza alle proteine e ai carboidrati di rapida assimilazione.

L'idratazione è ancora piu' fondamentale e curata per via del molto tempo passato seduto che porta a una disidratazione delle strutture osteo-legamentose che solo il movimento e l'acqua introdotta riescono a contrastare.

Per tutti, sia chi ha la possibilità di avere un giardino, ma anche per chi sta in casa e può accedere a un terrazzo, passare molto tempo all'aria aperta e in presenza di luce per sviluppare serotonina, ormone del benessere, e per sostenere il mantenimento della vitamina D che si fissa solo in presenza di luce e sole.

Indicazioni specifiche per lanciatori

L'allenamento deve essere quotidiano per mantenere una routine che sia il piu' possibile simile a quella normale e per potenziare al massimo il sistema immunitario che ci difende dagli agenti irritanti esterni quali il virus che circola.

La seduta va strutturata così:

1. Riscaldamento con corsa sul posto a ginocchia alte per 5 min,
2. Ginnastica e mobilità con esercitazioni dinamiche in piedi, a terra e in appoggio (sfruttando il muro e la mobilia) per i tre principali distretti muscolari: arti superiori, arti inferiori e tronco. Le esercitazioni devono essere quelle classiche con il molleggio (o qualsivoglia rimbalzo) per scaldare la muscolatura con una contrazione dinamica tipica del gesto di gara.
3. Fase centrale che occupa la gran parte del tempo del nostro training. Può vertere sullo sviluppo della tecnica, della rapidità specifica e generale o della forza speciale con contrazioni piu' rapide.
4. La fase finale ospita la forza speciale con tempi di esecuzione lunghi o esercitazioni di sviluppo dell'esplosività generale.

Quest'ultima fase 2 volte alla settimana può essere sostituita da stretching o posture per il rachide, il bacino o altri distretti in cui l'atleta ha problematiche fisiche.

La seduta tecnica

Dopo la fase di riscaldamento, soprattutto della muscolatura agonista del movimento di gara, prende avvio la seduta tecnica.

Si compone di una varietà di esercizi (che sono stati presentati dai responsabili di settore nel materiale iconografico e filmico) affrontati secondo un logico iter e con le seguenti modalità:

A) si parte dagli esercizi analitici con intensità bassa e attenzione alla “pulizia” del gesto

B) segue l’esecuzione di due elementi tecnici segmentari. Prima eseguiti con pausa nel passaggio tra l’uno e l’altro e poi di seguito

C) in un terzo tempo si collegano più fasi del gesto tecnico con modalità “low” e ancora precisione tecnica

D) si passa quindi a incrementare i dinamismi cercando di non perdere le posizioni corrette

E) si effettuano i gesti completi con un rilascio a vuoto

F) lo stesso ma con il rilascio di uno “straccio”, “foulard” o “sciarpa” per mantenere l’idea dell’uscita dell’attrezzo

La seduta di forza speciale

L’impossibilità di avere a disposizione bilanciere, giubbotti zavorrati, cavigliere e piastre porta a usare attrezzi “domestici”.

A questo scopo sono utili le bottiglie di acqua (grande e piccola), le buste di plastica della spesa (dove mettere dentro palloni di varia forma e peso), zaini di scuola appesantiti (riempiti con bottiglie o utensili di uso casalingo).

L’iter dell’agire è lo stesso descritto per la seduta tecnica considerando che grandi velocità non potranno essere raggiunte.

Si consiglia di lavorare a serie e non certo a circuito visto il carattere esplosivo delle nostre specialità in cui la “resistenza specifica” non ha alcuna ricaduta allenante.

La seduta esplosiva generale

I mezzi utilizzabili sono:

- Balzi a ginocchia alte sul posto
- Balzi in squat e 1\2 squat verso l’alto (so, scm, scm+b)
- Balzi su 1 arto in verticale

- Balzi in rotazione a dx, a sx, e alternati e combinati
- Balzelli sugli avampiedi sul posto
- Balzelli sugli avampiedi in rotazione
- Ecc...

L'esecuzione è alla massima intensità e con adeguati recuperi per mantenere alta la velocità di contrazione.

Conclusione

Come visto le possibilità di mantenere un sufficiente stato di allenamento e di cura tecnica non mancano.

Le caratteristiche delle nostre specialità ci impongono due caratteristiche:

- 1) correttezza tecnica
- 2) elevata esplosività

Dove possibile tali peculiarità devono procedere insieme, altrimenti l'enfasi deve essere su 1 aspetto sacrificando momentaneamente l'altro.

Importantissima è la cura del recupero che deve essere completo in modo da permettere A e B con la rigenerazione dei substrati energetici.

Ultima, ma non meno importante, indicazione riguarda il volume di lavoro che si mantiene a un livello sufficiente ma non esagerato poiché deve essere inteso come un periodo OFF SEASON di mantenimento e non incremento della forma sportiva, cosa impossibile in queste condizioni e in mancanza di gare, senza contare che non esiste, a breve termine, una finalizzazione.

Lavoro eseguito dal settore lanci F.I.D.A.L. 2020 nelle persone di Vizzoni Nicola – Claudia Coslovich – Francesco Angius – Renzo Roverato – Apolloni Federico – Dal Soglio Paolo .