

Modifiche ed evoluzione nel
passaggio dalla categoria
cadetti/e a quella allievi/e negli
aspetti dell'allenamento e della
programmazione.

Settore lanci

ATTIVITA' ON-LINE DEL STR VENETO
19 dicembre 2020
Prof. Renzo Roverato

COSA deve essere acquisito?

Quali elementi devono apprendere i nostri giovani lanciatori per costruire un percorso che porti all' esecuzione di un gesto corretto, sicuro e che favorisca la prestazione?

Per poter rispondere a questa domanda bisogna partire dall'analisi dei **fattori** che influenzano la prestazione.

Sicuramente due sono i più importanti.

- **Velocità d'uscita dell'attrezzo**
- **Angolo d'uscita dell'attrezzo**
- **Altezza d'uscita** (solo per il lancio del peso)

Andando ora a vedere quali sono gli elementi della tecnica che favoriscono l'espressione più alta di questi fattori, sapremo anche quali

abilità devono essere acquisite

nel percorso formativo dei giovani lanciatori

**Elementi
fondamentali della
tecnica**

**Sviluppo
delle
capacità
fisiche**

**Capacità di
differenziazione
dei movimenti**

**Capacità di
mantenere
equilibrio**

**Capacità di velocità
di reazione**

**Capacità di
orientamento
spazio temporale**

**Capacità di
combinare i
movimenti**

**Capacità di
ritmizzazione del
movimento**

**Capacità di
simmetrizzazione
del movimento**

**Capacità di
rilassamento
muscolare**

**Cap. di
dissociare**

Equilibrio

Torsione

Orbita

**Ritmo di
accelerazione**

**Impulsi di
accelerazione**

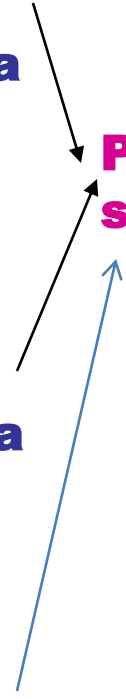
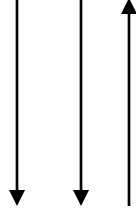
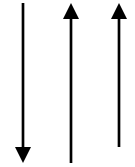
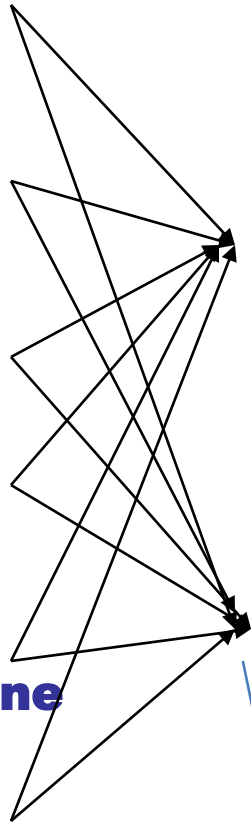
**Velocità
d' uscita**

**Angolo
d' uscita**

**Altezza
d'uscita**

**Prestazione
sportiva**

(W. Starosta)



Ordine di scuola

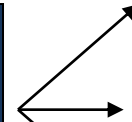
Allenamento

Metodologia e mezzi

**Scuola
elementare**



**Allenamento
di base**



principio della polivalenza

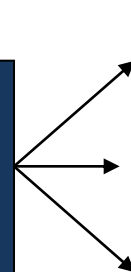
principio della multilateralità

principio della polisportività

Scuola media



**Allenamento
di costruzione**



principio della polivalenza

principio della multilateralità

principio della polisportività

generale

specificità

**Scuola
superiore**



**Allenamento
di sviluppo n.1**



Specificità bilaterale



**Allenamento
di sviluppo n.2**



Specificità monolaterale

**Università
o mondo
del lavoro**



Specializzazione



Specializzazione

ALLENAMENTO di COSTRUZIONE

Siamo nella fascia d'età dei ragazzi e del primo anno cadetti. I ragazzi passano dal completare il loro schema corporeo ad essere molto predisposti

all'APPRENDIMENTO.

Quindi da un'instabilità coordinativa ad una fase di buona ricettività.

Bisogna approfittarne

Tutte le specialità dell'atletica leggera sono indicate per formare, in questo momento, le capacità d'apprendimento. Però è anche il momento di capire le predisposizioni e le capacità di chi si avvicina all'Atletica leggera.

In questi tre anni si possono orientare i ragazzi verso le discipline per cui sono predisposti.

Multilateralità della disciplina possesso
delle
capacità di
padroneggiare i primi
rudimenti tecnici
delle quattro specialità di lancio.

Obiettivo dell' allenamento di costruzione

1. Sviluppare le capacità condizionali generali
2. Sviluppare le capacità condizionali specifiche (es. costruzione di un corsetto addominale e dorsale stabile).
3. Migliorare le capacità coordinative generali.
4. Migliorare le capacità coordinative specifiche (abilità connesse al lancio)

**Costruzione dei pre-requisiti
all'apprendimento**

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

PICCOLI GIOCHI con ESERCITAZIONI di LANCIO

In queste attività devono essere contemplate azioni e abilità che comprendono:

Il gettare ,

Il lanciare

Il tirare

ad una e a due mani

Ma anche da posizioni il più possibile variate (fronte avanti, dietro, seduti ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

EQUILIBRIO ed ESERCITAZIONI per l'APPARATO VESTIBOLARE.

Esercizi di equilibrio statico

Dinamico

Di volo

Capovolte

Giravolte

Multirotazioni sull'asse verticale

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

ABILITA', MOBILITA' e FORZA degli
ARTI INFERIORI ma SOPRATTUTTO
dei PIEDI.

All'interno di queste esercitazioni devono rientrare

Esercizi con gli ostacolini, gli ostacoli, salti nelle forme più varie (tutelando le strutture più fragili), le andature per i piedi anche nella sabbia, la funicella, ecc.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

CAPACITA' di RILASSAMENTO e DISSOCIAZIONE

Esercitazioni che richiedano anche semplici combinazioni motorie. Per le mani, le braccia, le gambe, tra gambe e busto ecc.

Controllo corporeo stando in appoggio su strutture instabili. Altalene, palloni giganti ecc, Esercitazioni di mobilità e rilassamento.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

ESERCITAZIONI di MULTILANCI

Esercitazioni polivalenti di multilanci con la palla medica, palla a sfratto, pesi, palle maniglia
Per i più piccoli si possono usare anche palloni da basket o bocce di metallo.

Queste esercitazioni possono essere variate da posizioni corporee diverse, (in piedi a piedi paralleli, in divaricata, salendo o scendendo da una panca, seduti, ecc.)

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

STABILITA' POSTURALE

Esercitazioni che rinforzano le strutture muscolari di tenuta (addominali, dorsali, fianchi)
Esercitazioni che migliorano la forza degli arti superiori (muscoli agonisti e antagonisti).
Esercitazioni che migliorano la forza degli arti inferiori (muscoli agonisti e antagonisti).
Tecnica del sollevamento del bilanciere con bastoni e sbarre.

Costruzione dei pre-requisiti all'apprendimento

ANDATURE GENERALI e SPECIFICHE

Con queste esercitazioni si evidenziano le andature classiche (calciata dietro, avanti, passo saltellato, ecc.).

Andature in rotazione, o in linea che però possono essere di carattere generale ma anche con indirizzo specifico

Obiettivi tecnici minimi da raggiungere in questo periodo:

- avere una presa di contatto con i vari attrezzi, anche utilizzando mezzi di supporto
- apprendere un impugnatura corretta
- saper eseguire il lancio da fermo
- saper eseguire dei lanci in movimento da posizioni facilitate

Obiettivi tecnici speciali di tale periodo:

- a) disco - lanciare con un giro di 180° (lancio frontale) e iniziare il laterale.
- b) peso - lanciare con la traslocazione laterale (no passo d'impulso) e/o con un giro di 180° (per il rotatorio) e iniziare il laterale.
- c) martello - lanciare con due preliminari e almeno 1 giro
- d) giavellotto - lanciare almeno con 3 passi laterali e il passo d'impulso

ALLENAMENTO di SVILUPPO 1

Siamo nella fascia d'età del secondo anno cadetti e dei due anni allievi.

Specificità bilaterale

Lo sviluppo tecnico deve essere orientato verso due sole discipline di lancio che abbiano però una grande correlazione tra di loro.

Motivazioni scientifiche:

- a) Si sfrutta il transfert tra i gesti delle due specialità (disco e peso rotatorio, martello e peso, peso lineare e giavellotto ecc.)
- b) L'attenzione tecnica migliora grazie alla riduzione del numero delle specialità di lancio da allenare .
- c) Viene comunque sfruttata la capacità plastica e associativa del S. N.C.

Obiettivo tecnico dell'allenamento di sviluppo 1

Raggiungere una padronanza motoria che permetta un' esecuzione di lanci completi con una tecnica corretta ed efficace.

Deve essere raggiunta la capacità di gareggiare con una stabilità esecutiva che riduca la possibilità di nulli o gravi errori in pedana.

Contenuti tecnici:

- lanci completi
- lanci da posizioni intermedie
- lanci con vari attrezzi più leggeri, standard e leggermente più pesanti (da valutare attentamente, no giavellotto)
- lanci con attrezzi ausiliari (che possono facilitare l'apprendimento)
- imitazioni a secco
- imitazioni e lanci con vari attrezzi (palle mediche ecc).
- lanci con gli occhi chiusi
- lanci con situazioni facilitate
- lanci con situazioni più complicate combinando più esercizi

Contenuti per lo sviluppo condizionale

Lo sviluppo tecnico deve essere accompagnato dal progredire delle **capacità fisiche** che supportano la tecnica facilitando l'acquisizione di adeguate posizioni e movimenti.

Servono quindi esercitazioni di :

- corsa con finalità di migliorare la resistenza generale
- balzi in forma varia
- ostacoli e hover in forma varia
- multilanci (pesi, palla maniglia, palle medica, palla sfratto)
- velocità e rapidità (soprattutto per i piedi)
- pre - acrobatica
- ginnastica
- potenziamento a carico naturale per tutti i distretti muscolari
- inizio del potenziamento con l'uso del bilanciere

In questa fascia d'età si deve curare la regolarità delle sedute e un aumento progressivo e continuativo del carico. Sempre nel rispetto delle tappe della crescita morfologica e strutturale del soggetto.

La scelta dei mezzi di allenamento deve essere fatta tenendo conto degli obiettivi da raggiungere.

I **fattori** che influenzano la prestazione sono:

- **Velocità d'uscita dell'attrezzo**
- **Angolo d'uscita dell'attrezzo**
- **Altezza d'uscita** (solo per il lancio del peso)

Gli esercizi che dovremo selezionare devono corrispondere a richieste neuromotorie
rapide ed esplosive

*La forza esplosiva e' la
capacità del muscolo di
esprimere elevate
tensioni nel minor tempo
possibile dalla massima
immobilità*

Come programmare e progettare per rendere efficace il lavoro di sviluppo.

Come creare il giusto adattamento

- ***Principio della progressione***

Le richieste devono essere progressivamente incrementate altrimenti l' organismo non crea degli adattamenti che incrementano la prestazione ma si stabilizza a minime richieste

- ***Principio della regolarità***

L' allenamento della forza deve essere ripetuto in forma ciclica più volte alla settimana

- **Principio del sovraccarico**

La muscolatura deve essere esercitata con carichi che non diventano standardizzati ma che variano.

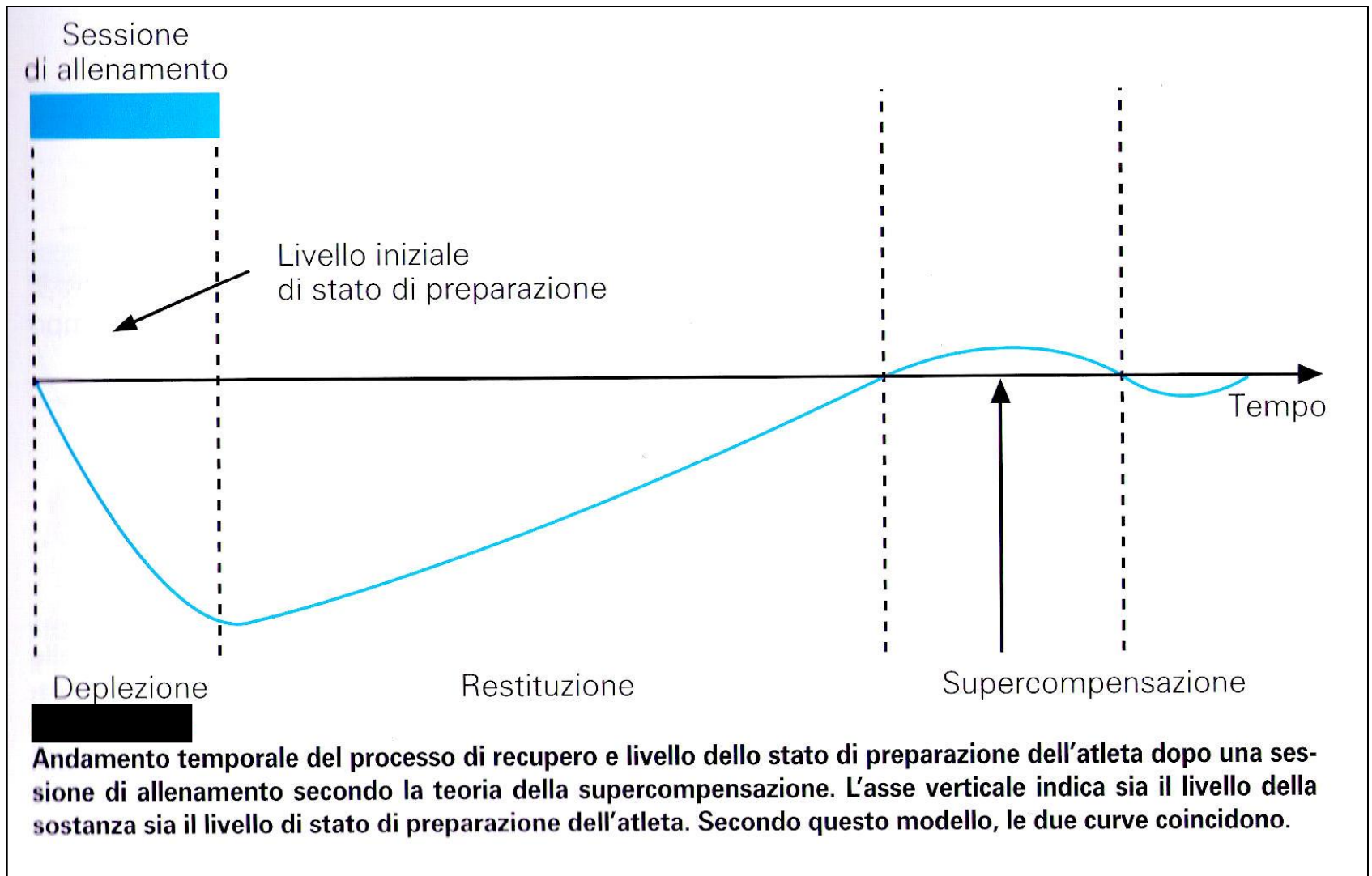
- **Principio della specificità**

I migliori adattamenti fisiologici, finalizzati all' incremento della forza muscolare responsabile dell' azione specifica di una disciplina sportiva, avvengono attraverso esercitazioni che rispecchiano il gesto di gara. Nei giovani però si deve avere pazienza ed aspettare che struttura scheletrica e lo schema di lancio siano ben consolidati.

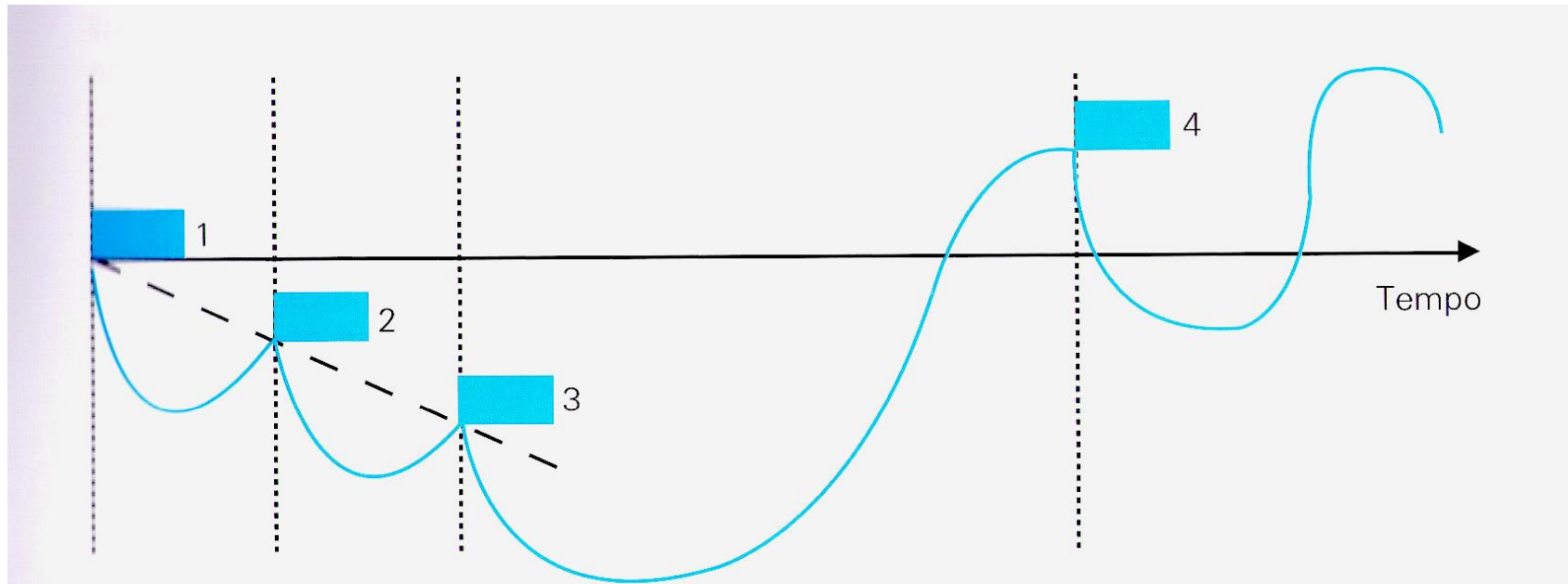
Teorie generali dell' allenamento

La teoria a fattore unico o della Supercompensazione

- Sedute di allenamento molto faticose impostate sul lavoro di tipo anaerobico lattacido producono l'esaurimento di sostanze biochimiche, in particolare del " glicogeno muscolare ".
- Terminato il periodo di recupero il livello della sostanza biochimica aumenta ad un livello superiore di quello iniziale " la supercompensazione "



Scienza e pratica dell' allenamento della forza. Zatsiorsky e Kraemer 2008



Il microciclo d'urto nella teoria della supercompensazione. Gli intervalli di recupero tra le prime tre sedute di allenamento sono troppo brevi per permettere un recupero completo e, per questa ragione, si produce un accumulo della fatica. L'intervallo tra la terza e la quarta seduta di allenamento è superiore al normale, ma è ottimale per la situazione. La seduta successiva coincide con la fase di supercompensazione delle prime tre sedute.

Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Zatsiorsky e Kraemer 2008

Età di allenamento

Nei programmi si deve tenere conto

1. Del livello dell' esperienza

2. Del livello di efficienza

3. Del sesso

4. Delle tappe evolutive di crescita

Diversi sono i fattori e le variabili che caratterizzano e differenziano i lavori sulla forza

- 1. La scelta delle esercitazioni***
- 2. Il loro ordine***
- 3. Il carico usato e quindi l' intensità***
- 4. Il volume***
- 5. Gli intervalli di recupero tra le serie e gli esercizi***
- 6. La velocità di esecuzione di ciascuna ripetizione***
- 7. La frequenza dell' allenamento***

La scelta degli esercizi

Può essere molto vasta ma devono corrispondere a criteri di adeguatezza

- 1. all'età,*
- 2. alla carriera,*
- 3. alla conoscenza tecnica,*
- 4. agli obiettivi dell'allenamento,*
- 5. al mantenimento di equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti*

Esercizi monoarticolari che interessano una sola articolazione come ad es. le distensioni dei piedi.

Esercizi multiarticolari che interessano più articolazioni come ad es. lo strappo, i lanci di poli.

I secondi sono i più indicati per lo sviluppo della forza perché creano

- 1. una migliore coordinazioni intra e intermuscolare*
- 2. una più intensa attivazione neuronale*
- 3. una maggiore secrezione sia di testosterone e di GH*

L'ordine degli esercizi

Nella singola seduta di allenamento è opportuno iniziare con le esercitazioni che interessino grandi gruppi muscolari con movimenti multiarticolari che risultino impegnativi per il sistema neuromuscolare (ad esempio gli esercizi di potenza come i balzi)

Mentre è più opportuno mettere nella seconda parte della seduta le esercitazioni che interessino piccoli gruppi muscolari con movimenti monoarticolari che risultino poco impegnativi per il sistema neuromuscolare oramai affaticato (addominali)

Queste scelte servono ad ottimizzare il lavoro permettendo un maggior progresso della capacità di forza

Il carico

Il carico dell' allenamento della forza è determinato da tutte le entità che caratterizzano il peso sollevato come

1. **Il volume del carico** (somma del peso sollevato)
2. **L' intensità del carico** (percentuale rispetto la RM)
3. **La velocità esecutiva** (lenta, media, alta)
4. **I tempi di recupero** (incompleti, parziali, completi)
5. **La scelta dei mezzi** (gli esercizi)

Il volume

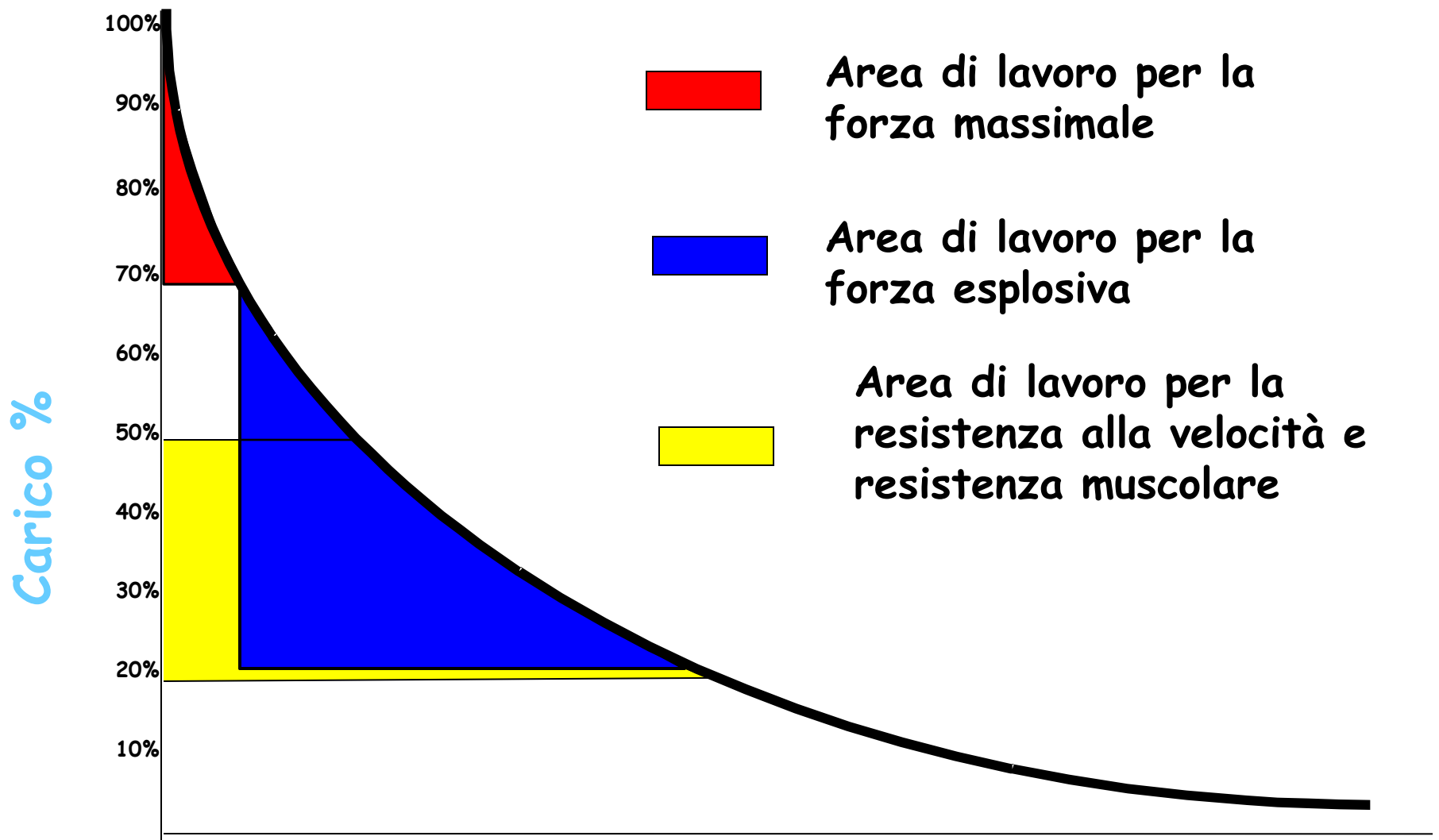
Viene determinato dall'insieme

- 1. Del numero esercitazioni scelte nella seduta*
- 2. Dal numero delle serie per ogni esercizio*
- 3. Dal numero delle ripetizioni per ogni serie*

*Il carico di lavoro impostato con un volume elevato si caratterizza con esercitazioni ripetute in **MULTISERIE**.*

Questo tipo di lavoro è indicato,

- per gli atleti evoluti nei periodi di preparazione*
- per gli atleti giovani nella fase di costruzione*



Carichi in percentuale di 1 RM per le diverse espressioni di forza V_{max}

ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

PER INFLUENZARE LA PRESTAZIONE SPORTIVA OCCORRE ORGANIZZARE E STRUTTURARE L'ALLENAMENTO A BREVE, A MEDIO E A LUNGO TERMINE.

Per la stesura di un programma di allenamento che tenga presente

- dei principi metodologici del carico,
- della supercompensazione,
- dei processi di adattamento,

Occorre identificare chiaramente:

1. I CONTENUTI

2. LA LORO DISTRIBUZIONE TEMPORALE NEL

- BREVISSIMO PERIODO singola seduta di allenamento
- BREVE PERIODO settimana
- LUNGO PERIODO mese
- LUNGHISSIMO PERIODO sei mesi o un anno

3. I PARAMETRI DELLO STATO di PARTENZA DELL' ATLETA

le possibilità del momento

4. LE POSSIBILITA' DI PROGRESSO DELL' ATLETA.

5. IL LIVELLO DEL VOLUME E DELL' INTENSITA'

del lavoro da svolgere

IL VOLUME

si identifica con la quantità del lavoro
(la durata dell'allenamento, i km.
percorsi, i kg. Sollevati).

L' INTENSITA'

si identifica come la velocità del
percorso,rispetto alla possibilità massima,
alla percentuale del carico sollevato %.

I MEZZI DELL' ALLENAMENTO

Sono i contenuti, gli esercizi utilizzati nell' allenamento, con il loro volume e la loro intensità. In base alla loro somiglianza ai gesti di tecnici della disciplina interessata vengono classificati in tre grandi categorie.

1. ESERCIZI DI SVILUPPO GENERALE
2. ESERCIZI PREPARATORI SPECIALI
3. ESERCIZI DI GARA

ESERCIZI DI SVILUPPO GENERALE

Gli esercizi generali non hanno nessun legame con la disciplina praticata.

Il loro scopo è quello di migliorare le condizioni generali, le qualità fisiche dell' atleta senza utilizzare la struttura del movimento di gara.

ESERCIZI SPECIALI

Hanno un rapporto parziale con la specialità praticata.

Sono parzialmente imitativi e impegnano distretti muscolari propri della tecnica specifica.

Hanno lo scopo di migliorare il rendimento tecnico dell' atleta.

ESERCIZI DI GARA

Rispecchiano e realizzano il gesto della disciplina.

Hanno lo stesso stimolo emotivo del gesto di gara.

Rappresentano la fase finale dello sviluppo del processo di allenamento

L'uso dei MEZZI, in proporzioni e tempi diversi permette il raggiungimento della

FORMA SPORTIVA

Combinando i mezzi in periodi di lavoro o in proporzioni diverse permette di ottenere il massimo rendimento **AL MOMENTO GIUSTO.**

La scansione **TEMPORALE** di questa operazione viene definita

FASCIA D' ETA' 13/14/15 anni

PERIODO DELL' ALLENAMENTO GENERALE Esempio di microciclo

I giorno	II giorno	III giorno
Risc. con corsa lenta, ginnastica esercizi coordinativi (piedi, braccia, gambe)	Risc. Corsa con piccole variazioni di ritmo	Risc. Con gioco
Esercitazioni didattiche per il lancio del giavellotto.	Esercitazioni didattiche per il lancio del lancio del martello	Esercitazioni didattiche per il lancio del disco e del peso.
Tecnica di sollevamento	Lanci generali	Esercitazioni di attrezzistica.
Circuit training x 2.	Andature pre-atletiche con esercitazioni di salti e balzi.	Corsa lunga.
Gioco.	Corsa a ritmi.	Stretching e addominali
Stretching e addominali.	Stretching e addominali	

PERIODO DELL' ALLENAMENTO ALLA FORZA

Es. di microciclo

I giorno	II giorno	III giorno
Risc.	Risc.	Risc.
Esercitazioni didattiche per il lancio del giavellotto	Esercitazioni didattiche del lancio del martello.	Esercitazioni didattiche del lancio del disco e del peso.
Tecnica di sollevamento.	Lanci generali	Attrezzistica.
Lavoro a stazioni a carattere generale	Andature pre-atletiche.	Corsa lunga.
Stretching e addominali	Esercitazioni tecniche per i Salti e Balzi.	Gioco
	Sprint.	Stretching e addominali
	Stretching e addominali	

PERIODO DELL' ALLENAMENTO SPECIFICO

Es. di microciclo

Risc.

Tecnica del giavellotto

Lanci generali e specifici

Andature pre-atletiche

Esercitazioni tecniche per i Salti e Balzi.

Sprint

Stretching

Risc.

Tecnica del lancio del martello

Lavoro a stazioni di tipo specifico (palle mediche)

Tecnica di specialità con caratteristiche di corsa e di lancio.

Stretching.

Risc.

Tecnica del disco.

Tecnica del peso

Lanci generali e specifici.

Andature pre-atletiche

Ostacoli in forma varia.

Sprint

PERIDO DELL'ALLENAMENTO TECNICO

Es. di microciclo

Risc.

Tecnica del giavellotto

Andature

Esercitazioni tecniche
per i Salti e Balzi.

Sprint

Stretching

Risc.

Tecnica del martello.

Lavoro a stazioni di tipo
specifico con elementi
di tecnica di
sollevamento.

Stretching

Risc.

Tecnica del disco.

Tecnica del peso.

Andature pre-atletiche.

Balzi.

Sprint.

Stretching

FASCIA D' ETA' anni 16/17 anni PERIODO GENERALE
30% Preparazione generale, 30% Forza generale, 20% Forza speciale, 20%
Tecnica di lancio. Esempio di microciclo

Lunedì

Risc. con corsa, ginnastica, allungamento e piedi.
Tecnica: es. di multigiri. per la meccanica dei piedi e la torsione. - Lanci a multigiri e in pedana.
Lanci generali (policonc.)
Forza generale (Circuit Training)
Addominali, mobilità e allungamento

Martedì

Risc.
Tecnica di lancio di un' altra specialità (peso con rotazione o disco).
Andature pre-atletiche.
Esercizi per la tecnica della corsa ad ostacoli.
Corsa a ritmi. m. 100 x 6 rip.
Addominali e allungamento

Mercoledì

Risc.
Tecnica: lanci in pedana con attrezzo di gara.
Forza speciale: lanci delle palla con maniglia per il finale.
Lanci Generali (palla medica).
Corsa lunga
Addominali e allungamento

Giovedì

Riposo

Venerdì

Risc.

Tecnica: es. di multigiri. per la meccanica dei piedi e la torsione.

Lanci a multigiri e in pedana

Andature pre-atletiche.

Esercitazioni sulla tecnica dei balzi.

Corsa a ritmi. m. 100 x 6 rip

Addominali, mobilità e allungamento

Sabato

Risc.

Tecnica di lancio di un' altra specialità (peso con rotazione o disco). Lanci Generali.

Forza generale (Circuit Training) o (lavoro a stazioni anche con contenuti di esercizi ai grandi attrezzi e a corpo libero)

Gioco

Addominali e allungamento

Domenica

Riposo

PERIODO DELL' ALLENAMENTO DELLA FORZA

20% Allenamento generale, 30% Forza generale, 30% Forza speciale, 20%
Tecnica specifica. Esempio di microciclo

Lunedì

Risc. con corsa, ginnastica, allungamento e piedi.
Tecnica: es. di multigiri. per la meccanica dei
piedi e la torsione - Lanci in pedana
Forza max. con un lavoro in circuito (a stazioni)
Addominali, mobilità e allungamento

Martedì

Risc.
Tecnica di un'altra specialità
Andature pre-atletiche. Esercitazioni di balzi
vari - Sprint m. 80 x 6.
Attrezzistica
Addominali, mobilità e allungamento

Mercoledì

Risc.
Tecnica: lanci in pedana con attr. di gara.
Forza generale (Circuit Training)
Corsa lunga.
Addominali, mobilità e allungamento

Giovedì	riposo
Venerdì	Risc. Tecnica: es. di multigiri. per la meccanica dei piedi e la torsione Lanci in pedana. Forza max con un lavoro in circuito Addominali, mobilità e allungamento
Sabato	Risc. Forza speciale: lanci delle palla con maniglia per il finale e i giri Andature pre-atletiche. Esercitazioni varie con gli ostacoli Gioco Addominali, mobilità e allungamento
Domenica	riposo

PERIODO DELL' ALLENAMENTO SPECIALE

20% Allenamento generale, 20% Forza generale, 30% Forza speciale, 30% Tecnica specifica. Esempio di microciclo

Lunedì

Risc. con corsa, ginnastica, allungamento e piedi.
Tecnica. Multi attacchi con martello di gara
lanci con martello + kg. 0,500 e lanci con m. di gara.
Forza a intensità 3 (L'intensità 3 corrisponde ad un lavoro di forza con carichi inferiori al 70%), si può valutare di considerare anche il peso corporeo
Recupero con corsetta allungamento e mobilità.

Martedì

Risc. **Per i più piccoli tecnica di altra specialità** Lanci specifici con martello corto e leggermente appesantito per preliminari e finale , 1 o 2 giri e finale. - Andature preatletiche 5x3x m. 30. Esercitazioni con gli ostacoli.
Esercizi tecnici di balzi. Lunghi da fermo + tripli alternati (da valutare in caso di dimensioni importanti di fare i balzi sui gradoni). Sprint m. 60x2 + m.40x5
Recupero con corsetta allungamento e mobilità

Mercoledì

Risc. Tecnica. Multigiri con martello di gara
Circuito misto di esercizi di forza speciale e di costruzione fisica
Corsa lunga addominali e allungamento

Giovedì	Riposo
Venerdì	<p>Risc.</p> <p>Tecnica. Multigiri con martello di gara</p> <p>Lanci completi con martello di gara + lanci con martello - kg 1</p> <p>Forza Int. 3</p> <p>Recupero con corsetta allungamento</p>
Sabato	<p>Risc.</p> <p>Lanci polivalenti con il peso di categoria</p> <p>lanci con la palla con maniglia per il finale</p> <p>Andature preatletiche 3x3x m. 30</p> <p>Balzi: lunghi da fermo + tripli alternati</p> <p>Corsa laterale su 5 ostacoli</p> <p>4x m.60</p> <p>Recupero con corsetta, allungamento e mobilità articolare.</p>
Domenica	Riposo

PERIODO DELL' ALLENAMENTO TECNICO - AGONISTICO

20% Allenamento generale, 10% Forza generale, 20% Forza speciale, 50% Tecnica specifica. Esempio di microciclo

Lunedì

Risc. con corsa, ginnastica, allungamento e piedi.

Tecnica: esercitazioni di ripasso tecnico e lanci in pedana con l' attrezzo di gara.

Lanci di policoncorrenza, dorsali, frontali e laterali dorsali

Andature pre-atletiche 5x3x m. 30

Balzi in buca. Lunghi da fermo + tripli alternati

2x m. 40 e 5 x m. 30 dai blocchi

Recupero con corsetta allungamento e mobilità

Martedì

Risc. Per i più piccoli tecnica di altra specialità.

Forza generale e speciale: pochi esercizi in circuito

Recupero con corsetta allungamento e mobilità

Mercoledì

Risc. Tecnica esercitazioni di ripasso tecnico e lanci in pedana con l' attrezzo di gara e più leggero

Lanci di policoncorrenza dorsali frontali laterali dorsali

Andature pre-atletiche 5x3x m.

30. Corsa laterale e in mezzo su 5 ostacoli

2x m. 40 e 5 x m. 30 dai blocchi

Recupero con corsetta allungamento e mobilità

Giovedì	Riposo
Venerdì	<p>Risc.</p> <p>Tecnica Tecnica esercitazioni di ripasso tecnico e lanci in pedana con l' attrezzo di gara</p> <p>Forza</p> <p>Recupero con addominali, corsetta, allungamento e mobilità</p>
Sabato	<p>Risc.</p> <p>Lanci specifici con palle con maniglia per finale e qualche lancio con l' attrezzo di gara</p> <p>Lanci di policoncorrenza dorsali, frontali e laterali dorsali</p> <p>Andature pre-atletiche 5x3x m. 30</p> <p>Balzi in buca. Lunghi da fermo + tripli alternati 2x m. 40 e 5 x m. 30 dai blocchi</p> <p>Recupero con corsetta allungamento e mobilità</p>
Domenica	Riposo



Grazie dell'attenzione

