

PREPARAZIONE ATLETICA TRAMITE ESERCIZI DEL SOLLEVAMENTO OLIMPICO

I gesti del sollevamento olimpico si prestano bene per l'incremento della potenza generale e talvolta specifica di molti sport, tra cui l'atletica leggera, e in specifico per le discipline di lancio, salto e velocità in cui l'espressione della potenza corporea è elevata.

Vie biomeccaniche di estensione degli arti inferiori e superiori, schemi motori di attivazione delle catene cinematiche, stimolo nervoso e muscolare per l'incremento della potenza e forza, sono le caratteristiche che si ricercano con queste tecniche, che nascono come sport del massimo sollevamento di un peso da terra fin sopra la testa in condizioni categorizzate con due esercizi chiamati STRAPPO (sollevamento con unico gesto) e SLANCIO (sollevamento con una pausa di appoggio sul petto/spalle (GIRATA) seguito da una seconda fase chiamata SPINTA).

Questi video vogliono essere un approccio visivo sommario per una progressione didattica d'insegnamento ad un tecnico e/o atleta principiante così che possa padroneggiare queste tecniche per il miglior allenamento della potenza e per il minor rischio di infortuni dovuti ad una scorretta interpretazione del gesto tecnico.

MIGLIOR TECNICA di sollevamento = MIGLIORE ESPRESSIONE POTENZA = MIGLIOR STIMOLO ALLENANTE

MIGLIOR TECNICA di sollevamento = MINOR RISCHIO D'INFORTUNIO = MIGLIOR LONGEVITA' SPORTIVA

I video che vedrete non sono la "verità assoluta" ma un esempio delle applicazioni delle mie conoscenze e indirizzi della Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica (F.I.P.C.F.), di cui sono pure tecnico, e sono interpretati da atleti lanciatori di valore nazionale Fidal che hanno pure frequentato manifestazioni nazionali di pesistica, tanto da poter esser giudicati nell'esecuzione tecnica del movimento. Chiaramente non sono un esempio di perfezione (dovremmo guardare la pesistica di valore mondiale) ma un'idea di avvicinamento ad un'esecuzione più efficace e meno scorretta possibile per un atleta di atletica leggera.

La descrizione letterale del movimento e dei punti salienti de gesto è diffusa in vari libri di tecnica di sollevamento pesi o preparazione atletica, ma ciò che manca al novizio è "l'occhio" nella visione dinamica e negli esercizi propedeutici, per mancanza di esempi nei propri ambiti di operatività (dato che in atletica molti imparano il sollevamento pesi da autodidatti) e pure per la presenza nel web di video di campioni ritratti in gare internazionali con riprese frontali del gesto, così difficilmente apprezzabile nei suoi particolari, e mancanza di progressioni didattiche tecniche.

Ecco l'aiuto che il comitato Fidal Veneto vuol dare con questa serie di video: più che una descrizione teorica, una progressione didattica al sollevamento e un allenamento "ottico" per i meno esperti.

Emanuele Serafin

DESCRIZIONE VIDEO

Video 01. Dal passo alle posture

Ricerca del passo 1° modalità, ricerca del passo 2° modalità, impugnatura, impugnatura con cordine, postura schiena iperestesa, partenza, presentazione scorretta-corretta-ottimale.

Video 02. Tecnica di incastro ed esercizi allenanti

Riscaldamento di spinte dietro la testa (impugnatura strappo), spinte-strappo, ex allenante, tecnica riprese per incastro, posizione piedi, spinte e riprese con incastro, ex allenante

Video 03. Tecnica di strappo in varie forme e altezze, allenamento, gara

Stacco da sopra e sotto il ginocchio (e visione di lato), strappo imitativo, progressione (stacco, tirata punte, tirata punte spalle, tirata punte spalle alta (tirata alta), strappo in piedi, strappo 1/4 squat, strappo 1/2 squat (semi accosciata), strappo in squat (o in accosciata), strappo dall'appoggio sopra partenza sopra ginocchio, strappo in sospensione da sopra in ginocchio, progressione strappo da terra in piedi, in 1/4 sq, in 1/2 sq, in accosciata, allenamento strappo (da terra) x3, all. strappo x2, all. strappo x1 laterale, all. strappo x1 frontale, gara, gara nullo.

Video 04. Tecnica del movimento braccia di girata e tirata

Riscaldamento gomiti con bilanciere, tecnica girata imitativo uso gomiti, girata inversa, girata dal'alto, discese a terra, tirata punte, tirata punte spalle, tirata punte spalle alta (tirata alta), progressione tirata (punte, punte spalle, alta)

Video 05. Girata

Girata pliometrica in piedi, girata da sospensione partenza sopra ginocchia in piedi, girata sosp. sopra ginocchia in 1/4 sq, squat avanti, progressione per riprese, girata in 1/2 sq ("in semi") da sosp. sopra ginocchia, girata in 1/2 sq da terra, allenamento girata 1/4 (da terra) x4, all. girata x1 1/4, all. girata x1 1/2, all. girata x1 profonda, all. girata x1 max

Video 06. Spinte da girata

Risc. spinte, risc. spinte di lato, tecnica spinte in semi accosciata, tecnica spinte in divaricata dx e sx, spinte divaricata visione frontale dx e sx, spinte div. vis. laterale dx e sx, allenamento spinte x4 dx, all. spinte x4 sx

Video 07. Slanci

4 girate + 1 slancio in semi, 5 slanci in semi velox, 2 girate + 1 slancio in semi, 4 slanci in semi, 1 slancio in semi, gara, 3 girate in sospensione + 1 spinta div. sagittale dx, 4 slanci velox div. sagittale dx e sx, 4 slanci div. sagittale. dx e sx, gara

Video 08. Applicazioni per l'atletismo

Spinte da dietro nuca (da strappo) velox, spinte-riprese da dietro nuca velox, strappi da terra velox, strappi in sospensione da sopra ginocchia velox, tirate alte da terra presa girata, girate da terra velox, girate in sosp. da sopra ginocchia velox, slanci continui in semi (es per peso), strappi in divaricata frontale e tesa (es giavellotto), strappi laterali (es giavellotto)