

Esperienze di programmazione pluriennale giovanile relative a Chiara Rosa



Relatore : Enzo Agostini

Settore Lanci F.I.D.A.L.

Venerdì 29 Maggio
START TIME
21:00



“Esperienza è semplicemente il nome che diamo ai nostri errori”
(Oscar Wilde)



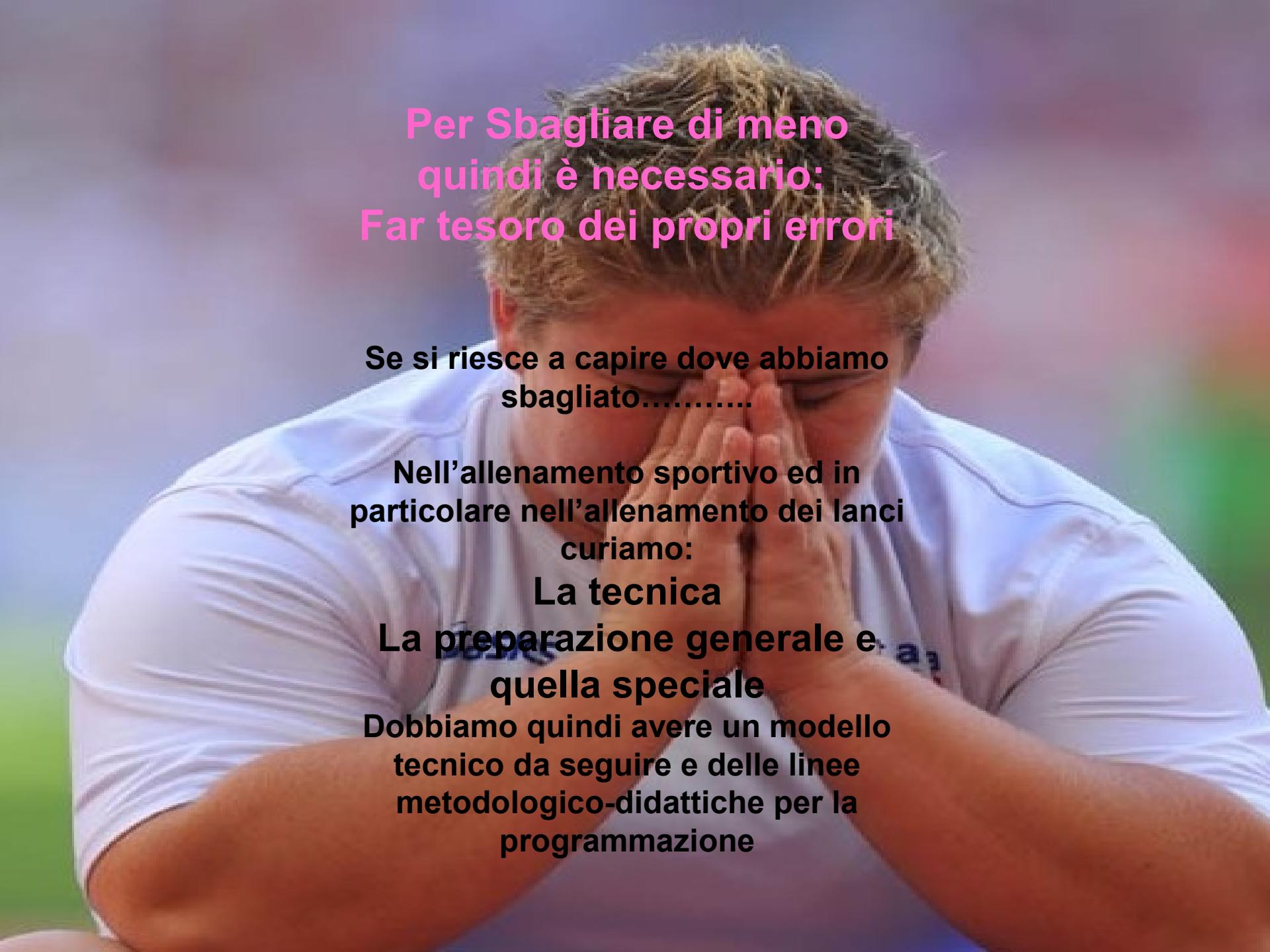
“Una persona che non abbia mai commesso un errore non ha mai cercato di fare qualcosa.”
(Albert Einstein)

“Chiunque può sbagliare; ma nessuno, se non è uno sciocco, persevera nell'errore.”
(Marco Tullio Cicerone)



“Gli errori sono necessari, utili come il pane spesso anche belli: per esempio la torre di pisa”
(Gianni Rodari)

“Se sbaglio, vivo.”
(S.Agostino)

A man with light brown hair, wearing a white short-sleeved shirt, is shown from the chest up. He is holding his head in his hands, with his fingers covering his eyes and forehead. His expression is one of distress, worry, or deep thought. The background is blurred, showing hints of green and blue, suggesting an outdoor setting like a stadium or park.

**Per Sbagliare di meno
quindi è necessario:
Far tesoro dei propri errori**

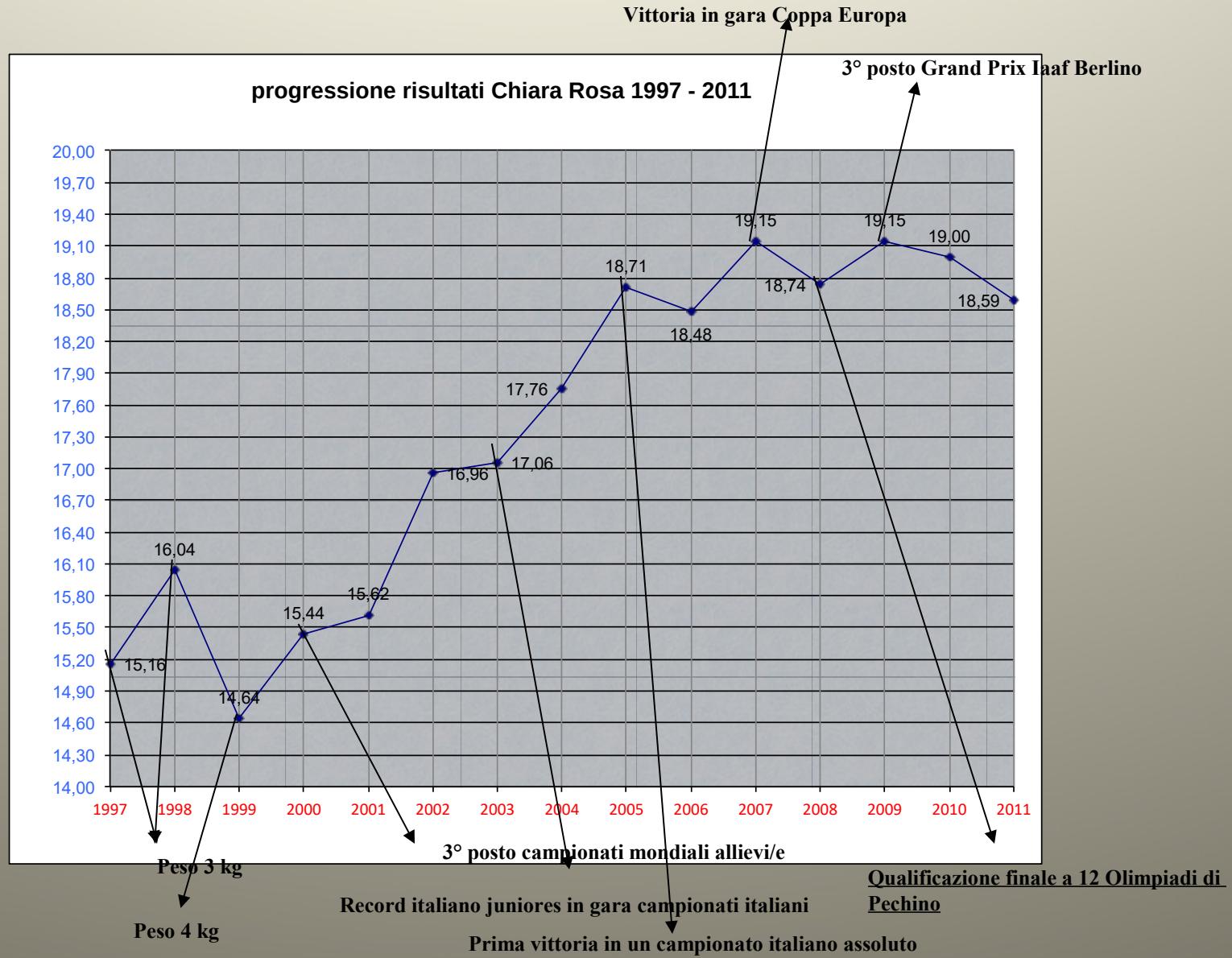
**Se si riesce a capire dove abbiamo
sbagliato.....**

**Nell'allenamento sportivo ed in
particolare nell'allenamento dei lanci
curiamo:**

**La tecnica
La preparazione generale e
quella speciale**

**Dobbiamo quindi avere un modello
tecnico da seguire e delle linee
metodologico-didattiche per la
programmazione**

Chiara Rosa migliori risultati per anno dal 1997 al 2011



Altri risultati negli anni



4 gare con risultato superiore ai 19.00 metri

- 2** nel 2007 (19.15, 19.13)
- 1** nel 2009 (19.15)
- 1** nel 2010 (19.00)

15 gare con risultato tra 18.50 e 19.00 metri

- 5** nel 2007 (18.98, 18.78, 18.77, 18.77, 18.70)
- 5** nel 2008 (18.74, 18.68, 18.66, 18.63, 18.55)
- 2** nel 2009 (18.58, 18.57)
- 1** nel 2010 (18.61)
- 1** nel 2011 (18.59)
- 1** nel 2005 (18.71)

36 gare con risultato tra 18.00 e 18.50 metri

- 9** nel 2007
- 8** nel 2009
- 7** nel 2006
- 6** nel 2008
- 5** nel 2011
- 1** nel 2010

Graduatorie mondiali stagionali



Piazzamento nel ranking mondiale	Misura	Anno
8^	19,15	2007
9^	19,15	2009
13^	18,59	2011
15^	18,71 e 19,00	2005 e 2010
8^	18,34	indoor 2006
11^	18,41	indoor 2011
12^	18,68 e 18,48	indoor 2008 e 2009

Più visitati Come iniziare Ultime notizie BancoPostaImpresa o... Guida stazioni radio HotMail gratuita motori Microsoft bCentral MSN.com Personalizzazione coll... Windows WindowsMedia

Una voce a cosa Nelle vicinanze Vetrina Aiuto Sportelli informazioni Comunità Portale Comunità Bar Il Wikipediano Fai una donazione Contatti Strumenti Puntano col Modifiche correlate Carica su Commons Pagine speciali Link permanente Elemento Wikipedia Cita questa voce In altri progetti Wikimedia Commons Stampa/esporta Crea un libro Scarica come PDF Versione stampabile In altre lingue العربية Deutsch English Español Français Nederlands Polski [Altre 4](#) Modifica collegamenti

Chiara Rosa (Campomassimo, 26 gennaio 1983) è una pesista italiana, vincitrice di venti titoli assoluti (12 outdoor e 8 indoor), un bronzo agli Europei di Helsinki 2012 e 19 medaglie vinte in rassegne internazionali. Ha vinto anche 5 titoli nazionali universitari e 12 titoli italiani giovanili.

Indice [nascondi]

- 1 Biografia
- 1.1 1996-2002: gli inizi, i primi titoli italiani giovanili e la prima medaglia internazionale
- 1.2 2003-2005: l'esordio con la Nazionale assoluta, il primo titolo italiano assoluto e i due bronzi internazionali
- 1.3 2006-2007: la prima acciappata di titoli indoor-outdoor agli assoluti ed il record nazionale
- 1.4 2008-2009: le olimpiadi cinesi e il doppio bronzo Giochi del Mediterraneo-Universiadi
- 1.5 2010-2011: podi all'Europeo per nazioni e altri titoli italiani assoluti
- 1.6 2012: il bronzo agli Europei e le olimpiadi londinesi
- 1.7 2013-2015: bronzo all'Europeo per nazioni e diciassettesimo titolo italiano assoluto
- 1.8 2016-2017: i Mondiali indoor, gli Europei e il ventesimo titolo italiano assoluto
- 2 Curiosità
- 3 Record nazionali
- 3.1 Seniores
- 3.2 Promesse
- 3.3 Juniores
- 4 Progressioni
- 4.1 Getto del peso
- 4.2 Getto del peso indoor
- 5 Palmarès
- 6 Campionati nazionali
- 7 Altre competizioni internazionali
- 8 Attività estrosportive
- 9 Note
- 10 Bibliografia
- 11 Voci correlate
- 12 Collegamenti esterni

Biografia [modifica | modifica wikistato]

1996-2002: gli inizi, i primi titoli italiani giovanili e la prima medaglia internazionale [modifica | modifica wikistato]

Ragazza dal carattere estroverso ed inconfondibile, inizia a fare atletica, perché la madre vuole cercare in qualche modo di contennerla facendole fare sport (ha provato anche il rugby, il calcetto ed il nuoto).^[1] La sua prima società di atletica è stata la Libertas Samp, quindi la Libertas Padova ed infine il gruppo sportivo militare Fiamme Azzurre dal 2004, società nella quale milita tuttora.

La sua carriera sportiva inizia nel 1996 con la vittoria ai Giochi della Gioventù di Barletta^[2] e da allora stabilisce vari primati nazionali outdoor ed indoor in tutte le categorie giovanili: cadette, allieve, juniores, e promesse.

Chiara Rosa



Chiara Rosa durante la fase di rotazione nel getto del peso agli Europei indoor di Torino 2009.

Nazionalità  Italia

Altezza 178 cm

Peso 95 kg

Specialità Atletica leggera 

Record

Peso	19,15 m 	(2007)
Peso	18,68 m (indoor - 2008)	

Società  Fiamme Azzurre

Carriera

Società

1996-2000	 Libertas Samp
2001-2004	 Libertas Padova
2004-	 Fiamme Azzurre

Nazionale

2003-	 Italia	47
-------	--	----

Palmarès

Europei	0	0	1
Europei indoor	0	0	1
Universiadi	0	1	0
Giochi del Mediterraneo	0	0	2
Mondiali allievi	0	0	1
Europei under 23	0	0	1

Per maggiori dettagli vedi qui

Statistiche aggiornate al 18 febbraio 2017

Modifica dati su Wikidata - Manuale

https://it.wikipedia.org/wiki/Christina_Schwanitz

Più visitati Come iniziare Ultime notizie BancoPostaImpresa o... Guida stazioni radio HotMail gratuita motori Microsoft bCentral MSN.com Personalizzazione coll... Windows WindowsMedia

Christina Schwanitz

Una voce a caso Nelle vicinanze Vetrina Aiuto Sportello Informazioni Comunità Portale Comunità Bar Il Wikipediano Fai una donazione Contatti Strumenti

Puntano qui: Modificare la relazione Clicca su Commons Pagine speciali Link permanente Informazioni pagina Elemento Wikidata Cita questa voce

In altri progetti Wikimedia Commons

Stampa/esporta Crea un libro Scarica come PDF Versione stampabile

In altre lingue Català Deutsch Ємкійка English Español Français Русский Slovenščina 中文 ▾ A Altre 16 Modifica collegamenti

Christina Schwanitz (Dresda, 24 dicembre 1985) è una pesista tedesca, campionessa europea sia all'aperto che indoor^[1].

Indice [nascondi]

- 1 Biografia
- 2 Progressione
- 3 Palmarès
- 4 Altre competizioni internazionali
- 5 Note
- 6 Altri progetti
- 7 Collegamenti esterni

Biografia [modifica | modifica wiktesto]

Questa sezione sull'argomento atleti è ancora vuota. Aiutaci a scriverla!

Progressione [modifica | modifica wiktesto]

Questa sezione sull'argomento atleti è ancora vuota. Aiutaci a scriverla!

Palmarès [modifica | modifica wiktesto]

Anno	Manifestazione	Sede	Evento	Risultato	Prestazione	Note
2004	Mondiali juniores	■ Grosseto	Getto del peso	Bronzo	16,52 m	
2005	Europi under 23	■ Erfurt	Getto del peso	Argento	18,64 m	
	Mondiali	■ Helsinki	Getto del peso	7 ^a	18,02 m	[2]
2008	Mondiali indoor	■ Valencia	Getto del peso	6 ^a	18,55 m	
	Giochi olimpici	■ Pechino	Getto del peso	9 ^a	18,27 m	
2009	Mondiali	■ Berlino	Getto del peso	12 ^a	17,84 m	
2011	Europi indoor	■ Parigi	Getto del peso	Argento	18,65 m	
	Mondiali	■ Taegu	Getto del peso	12 ^a	17,96 m	
2012	Mondiali indoor	■ Istanbul	Getto del peso	10 ^a (g)	17,58 m	
	Europi	■ Helsinki	Getto del peso	5 ^a	18,25 m	
	Giochi olimpici	■ Londra	Getto del peso	10 ^a	18,47 m	
2013	Europi indoor	■ Göteborg	Getto del peso	Oro	19,25 m	
	Mondiali	■ Mosca	Getto del peso	Argento	20,41 m	[3]
2014	Mondiali indoor	■ Sopot	Getto del peso	Argento	19,94 m	

Christina Schwanitz



Christina Schwanitz nel 2015

Nazionalità ■ Germania

Altezza 180 cm

Peso 103 kg

Atletica leggera 

Specialità Getto del peso

Record

Peso 20,77 m (2015)

Peso 20,05 m (indoor - 2014)

Società LV 90 Erzgebirge

Carriera

Nazionale ■ Germania

Palmarès

Mondiali	Mondiali indoor	Europi	Europi indoor	Mondiali juniores
1	1	2	1	0
0	0	1	0	1
0	1	0	0	0
0	0	0	0	1

Per maggiori dettagli vedi qui

Statistiche aggiornate al 3 ottobre 2019

Modifica dati su Wikidata - Manuale

CHIARA vs CHRISTINE

Anno agonistico	Chiara Rosa miglior prestazione outdoor	Christine Swanz miglior prestazione outdoor
1999	15.14	
2000	15.44	
2001	15.62	
2002	16.96	14.26
2003	17.06	15.07
2004	17.76	16.98
2005	18.71	18.84
2006	18.42	n.r.
2007	19.15	17.06
2008	18.74	19.31
2009	19.15	19.06
2010	19.00	18.28
2011	18.59	19.20
2012	18.63	19.05
2013	18.04	20.41
2014	18.49	20.22
2015	18.13	20.77
2016	17.52	20.17
2017	17.30	n.r.
2018	17.08	19.78
2019	16.65	19.37

Età	Chiara Rosa miglior prestazione outdoor	Christine Swanz miglior prestazione outdoor
16	15.14	
17	15.44	14.26
18	15.62	15.07
19	16.96	16.98
20	17.06	18.84
21	17.76	n.r.
22	18.71	17.06
23	18.42	19.31
24	19.15	19.06
25	18.74	18.28
26	19.15	19.20
27	19.00	19.05
28	18.59	20.41
29	18.63	20.22
30	18.04	20.77
31	18.49	20.17
32	18.13	n.r.
33	17.52	19.78
34	17.30	19.37
35	17.08	
36	16.65	

Descrizione del contesto di allenamento giovanile:



Caratteristiche ambiente allenamento e squadra:

- Allenamenti presso una palestra scolastica e un mini impianto per atletica leggera
- Reclutamento dal Centro Coni dell'associazione sportiva
- Squadra di atletica prevalentemente indirizzata all'attività giovanile
Con finalità prevalentemente educative/sociali

Caratteristiche allenatore:

- Possibilità e scelta di allenare le discipline dei lanci
- Disponibilità ad allenare cinque giorni alla settimana

Numero atleti allenati per anno
da Enzo Agostini

Contesto tecnico di riferimento
Numero Atleti allenati (almeno tre allenamenti settimanali)

Anno	2° c.tti	1° a.vi	2° a.vi	1° jun.	2° jun.	pro.	ass.	Tot.
95/96	1		3			4	2	10
96/97		1	3	3		4	1	12
97/98	1		1	2	3			7
98/99	4	2	1	1	2	3		13
99/00		5	1	1	1	5		13
00/01	4		2	1		3		10
01/02		4		2	1	2	1	10

Risultati ed elementi della preparazione nelle categorie giovanili

CATEGORIA	SPESIALITÀ	PESO ATTREZZO [Kg]	MIGLIOR MISURA [m]	PIAZZAMENTO C.I.	ALLENAMENTI SETTIMANALI	ANNO	ELEMENTI CARATTERIZZANTI L'ALLENAMENTO IN ORDINE DI IMPORTANZA
Cadetta 1°	Peso	3	15.16	.1^-15.16	3	1997	Gioco, corsa ostacoli,
Cadetta 1°	Disco	1	29.00	.	3	1997	
Cadetta 2°	Peso	1	16.07	1^-15.88	3	1998	Gioco, corsa, andature, lanci con palla medica
Cadetta 2°	Disco	1	32.00		3	1998	
Allieva 1°	Peso	4	Indoor 14.44 15.18	Indoor 1^- 14.44 1^-14.44	4	1999	Percorsi, circuiti, andature, lanci generali, tecnica
Allieva 1°	Disco	1	39.00		4	1999	
Allieva 2°	Peso	4	Indoor-15.18 15.44	Indoor 1^- 15.18 1^-15.04 assoluti 2^- 15.29	5	2000	Circuiti, lanci generali, tecnica specifica
Allieva 2°	Disco	1	42.90		5	2000	
Junior 1°	Peso	4	Indoor 15.18 15.62	Indoor 1^-15.18 1^-14.88 assoluti 4^- 15.21	5	2001	Forza, tecnica specifica
Junior 1°	Disco	1	43.95	1^-41.42	5	2001	
Junior 2°	Peso	4	Indoor 15.87 16.96	Indoor 1^- 15.87 1^- 16.96	5/6	2002	Forza, forza speciale, tecnica specifica
Junior 2°	Disco	1	45.48	2^-43.18	5/6	2002	

Risultati Chiara Rosa

Piazzamenti gare internazionali:

1999: 1^ classificata 14.44 Giornate della Gioventù Europea, 3^ classificata 14.64 Campionati Mondiali under 18

2000: 12^ classificata Campionati Mondiali juniores 14.61

2001: 7^ classificata Campionati Europei juniores

2002: 4^ classificata Campionati Mondiali juniores

Modello di riferimento per l'allenamento giovanile dei lanciatori

- 1994/1995 (appunti corso nazionale per tecnici specialisti)
- Atleticastudi n. 5 1993 e n.2 1994.
- Il manuale dell'allenatore supplemento ad Atleticastudi 1992

"La preparazione sportiva deve sempre cominciare con il lavoro di base, mai con un allenamento specifico e speciale se prima non c'è una base generale."

3 tappe dell'allenamento:

allenamento di base

inizia a 13 anni e dura 3 anni fino ai 15

l'allenamento dovrebbe essere organizzato come allenamento di gruppo, il gruppo cioè

dovrebbe lavorare in base ad un unico piano

per questa età non c'è quasi una periodizzazione, si lavora in ritmi che sono quasi costanti
ritmi biologici, facendo coincidere le gare con la fine di un ciclo di lavoro (6 settimane), il
ciclo può essere ripetuto per 5/6 volte all'anno.

allenamento giovanile

inizia a 15 anni e dura 3 anni fino ai 18

si deve lavorare tutto l'anno per il miglioramento della tecnica

i carichi di lavoro vanno gestiti secondo un programma annuale di lavoro che tenga conto
delle competizioni

cicli di lavoro di 6 settimane

non vanno effettuati allenamenti con particolari carichi di picco

19 anni

un anno per preparare campionati europei e del mondo juniores.

Oltre i 19 anni

allenamento di alto livello.

3 grandi complessi di allenamento:

- **Allenamento Generale**
- **Allenamento per la Forza (resistente, generale, massimale, speciale)**
- **Allenamento Speciale**

Percentuali delle tipologie di allenamento in riferimento all'età

età	Allenamento Generale	Allenamento per la forza	Allenamento Speciale	Numero di allenamenti sett.
13	80%		20%	3
14	70%		30%	3/4
15	60%		40%	3/4
16	50%	15%	35%	5
17	40%	20%	40%	5/6
18	30%	25%	45%	6
19	25%	30%	45%	6
20	25%	30%	45%	>6
Suc c.	10%	45%	45%	>6

Mezzi di allenamento su cui si è insistito particolarmente durante tutto il periodo dell'attività giovanile



Per lo sviluppo delle capacità condizionali:

- Corsa anche traino e salite
- balzi verticali e orizzontali anche con rotazioni
- Circuiti a tempo, a ripetizioni, a serie ecc. anche con l'uso di piccoli sovraccarichi
- andature in quadrupedia per rinforzare il cingolo scapolo omerale
- lanci con palle mediche di peso tra 1 e 4 chilogrammi aprendo gli angoli articolari, restando in equilibrio, eseguendo a massima velocità
- lavori a corpo libero per tutti i gruppi muscolari usando esercitazioni di tipo statico-dinamico
- Salite e discese di tutti i tipi su panchetta anche lanciando

Mezzi di allenamento su cui si è insistito particolarmente durante tutto il periodo dell'attività giovanile



Per lo sviluppo delle capacità coordinative:

- Lavori per stimolare la rapidità
- Lavori tra gli ostacoli anche in rotazione, con cinture appesantite, cavigliere, polsiere, bacchette, bastoni, palle mediche, attrezzo di gara
- Pre-acrobatica anche con tappettino elastico
- Percorsi ginnastici
- Andature tecniche con molte variazioni
- Esercizi di slancio per coordinazione intermuscolare
- Giochi sportivi (pallacanestro, calcetto)

Passaggi fondamentali nel periodo giovanile

1998/99

- cambio di categoria ed in particolare cambio del peso di gara
- aumento da 3 a 4 allenamenti settimanali
- Inizio utilizzo dei circuiti per miglioramento della forza generale e delle capacità aerobiche e soprattutto anaerobiche lattacide e come lavoro di compenso

1999/00

- In alcuni lavori passaggio da allenamento nel gruppo ad allenamento “individualizzato”
- aumento da 4 a 5 allenamenti settimanali

2000/01

- passaggio da tecnica in traslocazione a tecnica rotatoria
- inizio lavoro di sviluppo della forza massimale con bilanciere, castello, pressa

2001/2

- aumento a 6 allenamenti settimanali nel periodo estivo dopo la conclusione dell’anno scolastico
- inizio lavoro di sviluppo della forza speciale

L'importanza di definire gli obiettivi

Programmazione 2001/2002 Chiara Rosa

Obiettivi:

tecnici

stabilizzare la tecnica rotatoria: acquisire sicurezza tramite lavori analitici per l'acquisizione delle posizioni fondamentali, aumentare il numero di lanci in ciascun allenamento, utilizzare molto gli attrezzi ausiliari soprattutto nel periodo invernale

condizionali/coordinativi

migliorare le capacità di forza veloce: migliorare la forza generale, la resistenza alla forza e la forza massimale con lavori a corpo libero e con piccoli sovraccarichi prevalentemente in circuito.

Mantenere il livello coordinativo utilizzando percorsi ginnastici specifici e possibilmente i giochi di squadra: basket, calcetto

psicologico/motivazionali

recuperare la sicurezza: incrementare il numero delle gare, svolgere spesso test in allenamento, gareggiare anche in momenti di non grande condizione e nel disco pur senza una preparazione tecnica specifica

Importanza del diario di allenamento

- Grande aiuto all'allenatore
 - Stimola la collaborazione extra allenamento
 - Aiuta a migliorare la consapevolezza di se
 - Rende autonomi

Contare, scrivere, sommare.....

mesociclo periodo	obiettivi	n.allenamenti gare importanti	Tempo esercitazioni generali: percorsi circuiti andature es.tra gli hs	Metri corsa velocità 30-150 con traino in salita	Balzi orizzontali e verticali	Numero Movimenti Per miglioramento forza generale e massimale Arti superiori Arti inferiori	Numero Movimenti Forza speciale	Lanci con attrezzi ausiliari	Lanci con attrezzi ausiliari	Lanci peso pesante	Lanci peso leggero	Lanci con attrezzo gara
24/6 6/7	Mantenimento forza massimale Stabilizzazione tecnica a maggior velocità	12	50'	2430	0+400	130+400	170	700	80	60	204	
8/7 20/7	Preparazione per campionati mondiali juniores	14 4° posto campionati mondiali juniores	50'	1890	0+360	74+100	60	220		60	104	
1/8 30/8	Recupero Ferie											
1/9 30/9	Recupero condizione generale e tecnica	18	120		80+240		60	360				220

Totale allenamenti effettuati: 182

Risultati stagione agonistica 2002 di Rosa Chiara

4[^] classificata ai campionati mondiali Juniores (1[^] atleta europea).
2 vittorie nelle due rappresentative Juniores della stagione.
1[^] atleta (unica italiana) nelle liste europee 2002 EEAA:

European Outdoor Season Lists 2002
compiled by Nejat Kök (as at 20 October 2002)
Junior Women

SHOT PUT

16.96 Chiara Rosa ITA 28Jan83 1u20Milano 16 Jun 15.62 -01

16.66 Tatyana Ilyushchenko BLR 18Apr83 3 Brest 6 Jun 15.30 -01
16.47 Yuliya Leontyuk BLR 31Jan84 2 Staiki 29 Jun 15.16 -01
16.27 Kristin Marten GER 23May83 1u20Halle 12 May 16.30 -01
15.83 Anna Avdeyeva RUS 6Apr85 8 Kingston 20 Jul 13.58 -01
15.81 Claudia Villeneuve FRA 23Aug83 Fort-de-France 22 Jun 16.13 -00
15.73 Julia Wiechmann GER 28Mar84 1 Mannheim 15 Jun 14.59 -01
15.36 Ursula Ruiz ESP 11Aug83 3 Salamanca 26 Jun 14.20 -01
15.30 Chrsi Moisidou GRE 5Aug85 5 Trikala 15 Jun 14.90 -01
15.24 Yelena Saprunova RUS 84 2 Kazan 26 Jun 14.08 -01 (10)
15.24 Nadine Lange GER 3May84 3 Mönchengladbach 29 Jun 14.77 -01 (11)

7[^] classificata nelle liste mondiali stagionali

SHOT PUT 2002 Junior

18.40	Valerie Adams	NZL	06 10 1984	6	Madrid	21 09 2002
18.38	Xiaoyu Zhang	CHN	16 03 1983	2	Baoding	09 09 2002
18.18	Xiaoyu Zhang			1	Bangkok	31 10 2002
17.79	Ying Zhang	CHN	19 03 1984	1	Deyang	12 05 2002
17.57	Laura Gerraughty	USA	29 07 1983	1	Palo Alto, CA	22 06 2002
17.25	Juan Zhang	CHN	08 04 1983	2	Deyang	12 05 2002
17.14	Jing Yu	CHN	07 03 1983	4	Deyang	12 05 2002
16.96	Chiara Rosa	ITA	28 01 1983	1	Milano	16 06 2002
16.88	Li Pang	CHN		1	Nanjing	23 08 2002
16.66	Becky Breisch	USA	16 03 1983	3	Palo Alto, CA	29 03 2002
16.66	Tatyana Ilyushchenko	BLR	18 04 1983	3	Brest, BLR	05 06 2002
16.51	Briona Reynolds	USA	02 06 1983	2	Westwood, CA	04 05 2002
16.47	Yuliya Leantsiuk	BLR	31 01 1984	2	Minsk	29 06 2002
16.34	Jinling Tang	CHN		2	Nanjing	23 08 2002

© 1996-2002 International Association of Athletics Federations.
IAAF - All Rights Reserved.

Ha stabilito il primato Italiano Juniores di getto del peso, a Milano il 16 giugno 2002, con la misura di 16.96 metri, il precedente record apparteneva a Sandra Petrucci ed era imbattuto dal 1974.

Il record fa seguito a quelli: ragazze, cadette, allieve, stabiliti negli anni precedenti.

Nel 2002 ha vinto 3 titoli Italiani di categoria:

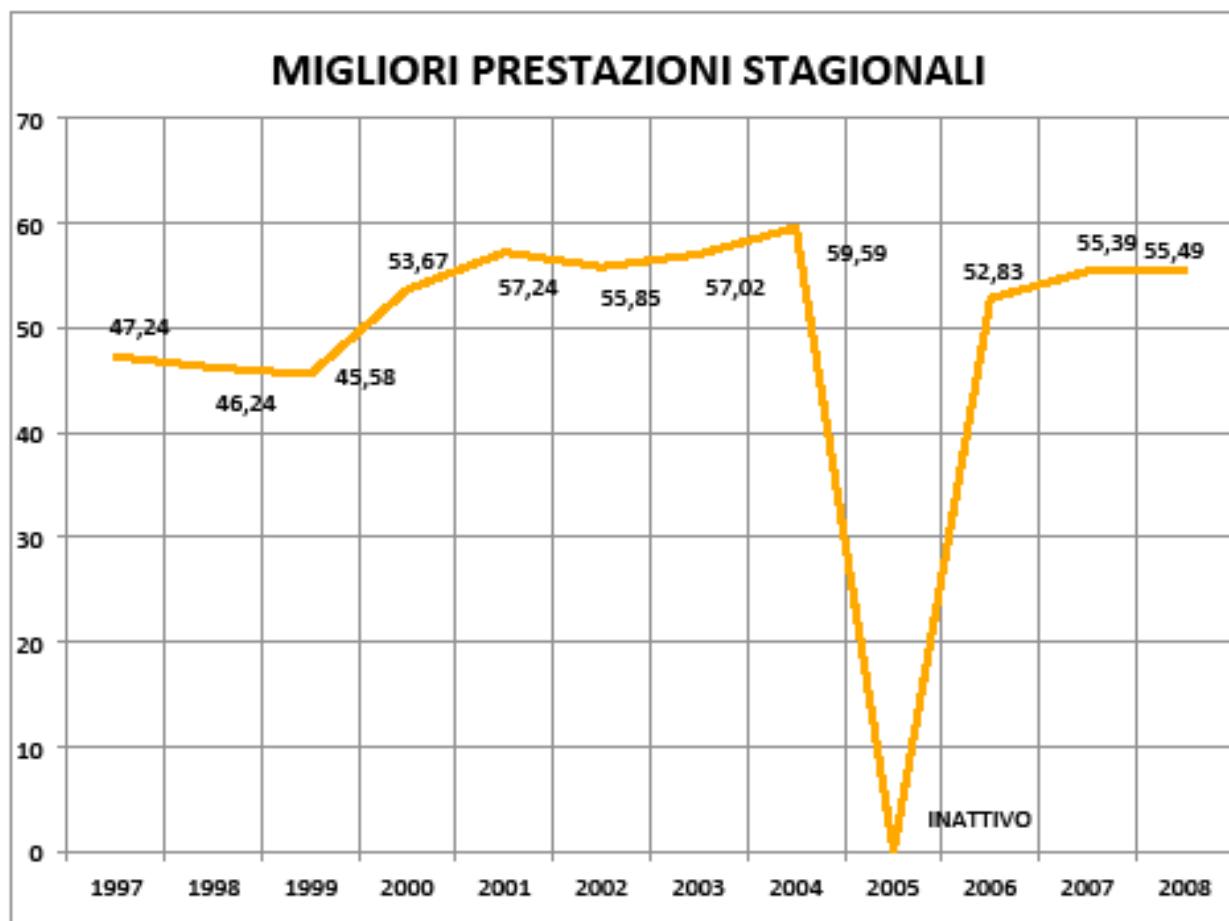
- ✓ Peso outdoor
- ✓ Peso Giovanile indoor
- ✓ Disco giovanile invernale



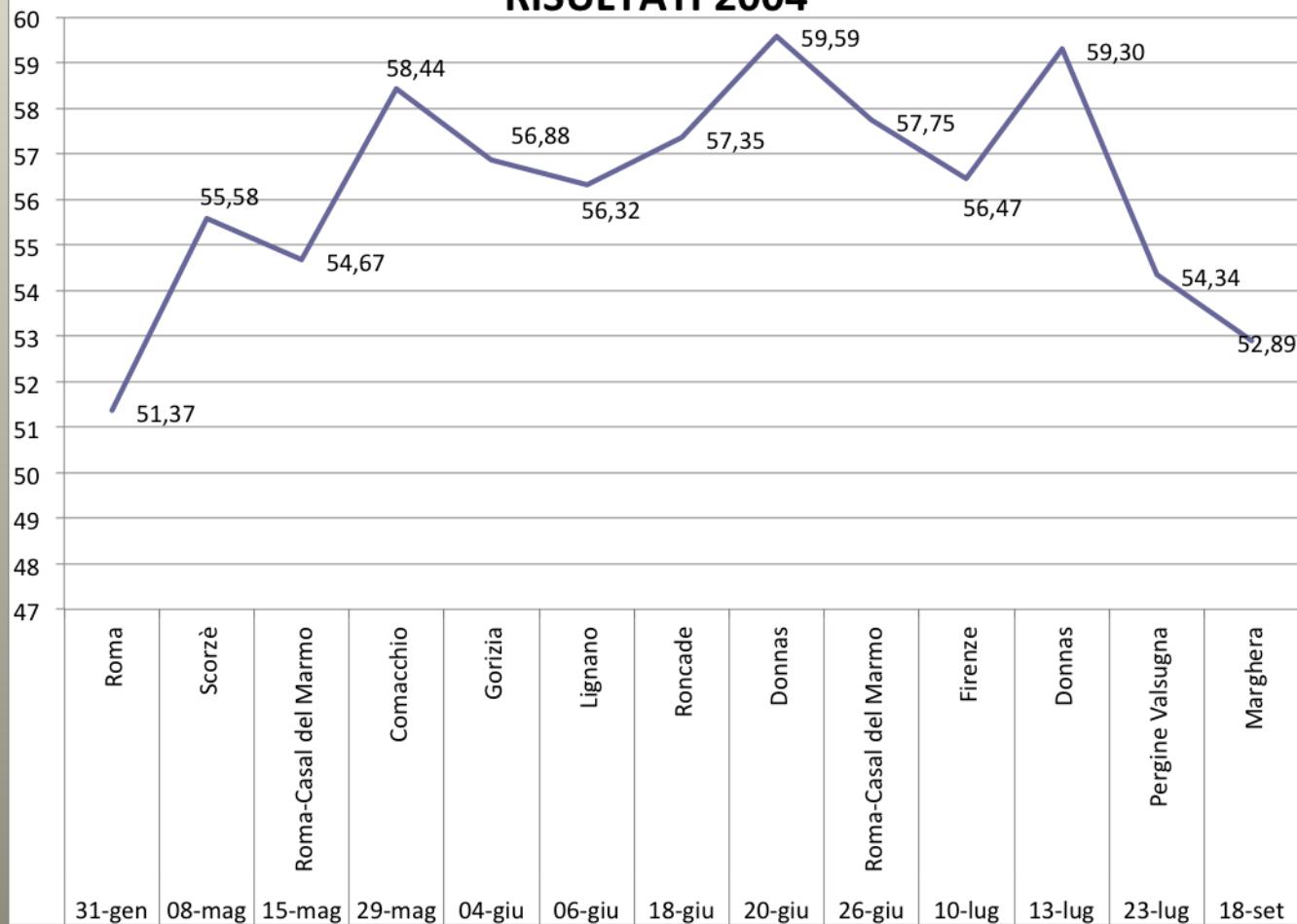
Il compagno di allenamenti “ideale”: Andrea Nicoletti Informazioni 1993 2001

Categoria	Specialità	Peso attrezzo [Kg]	Miglior misura [m]	Piazzamento C.I. Conv.nazionale	Allenamenti settimanali	Anno	Elementi caratterizzanti l’allenamento in ordine di importanza
Cadetto 1°	Peso	4	14.97	.3°-14.56	3	1993	Gioco, corsa, andature, lanci palla medica, lanci con i principali attrezzi
Cadetto 1°	Disco	1,5	34.44	.	3	1993	
Cadetto 2°	Peso	4	15.55		3/4	1994	Lanci palla medica, andature, tecnica peso/disco
Cadetto 2°	Disco	1,5	44.24	1°-44.24	3/4	1994	
Allievo 1°	Peso	6	14.40		4/5	1995	Tecnica peso/disco, lanci palla medica, circuiti a stazioni per migliorare la forza
Allievo 1°	Disco	1,75	41.42	9°-38.26	4/5	1995	
Allievo 2°	Peso	6	15.12	Conv.naz.allievi	5	1996	Tecnica disco/peso, lanci palla medica, esercizi di pesistica
Allievo 2°	Disco	1,75	47.50	3°-44.56	5	1996	
Junior 1°	Peso	7,256	14.74	9°-13.56	5	1997	Tecnica disco/peso, pesistica, circuiti
Junior 1°	Disco	2	47.24	12°-35.06	5	1997	
Junior 2°	Peso	7,256	15.09	1°-15.09 indoor 3°	5	1998	Tecnica peso/disco, pesistica, esercitazioni speciali
Junior 2°	Disco	2	46.24	3°-46.24	5	1998	
Promessa 1°	Peso	7,256	14.39	4°-14.29 indoor 3°	5/6	1999	Pesistica, circuiti, tecnica disco/peso
Promessa 1°	Disco	2	45.06	9°-44.52	5/6	1999	
Promessa 2°	Peso	7,256	15.75	4°- Indoor 15.12 2°- 15.10	6/8	2000	Tecnica disco/peso, pesistica, andature, esercitazioni speciali
Promessa 2°	Disco	2	53.67	Invern. 3°- 47.29 50.12	6/8	2000	
Promessa 3°	Peso	7,256	15.32	Indoor 2° 2°-15.27	6/8	2001	Tecnica disco, pesistica, forza speciale
Promessa 3°	Disco	2	57.27	Inv. 1°,1°,6° Nazionale u.23 12° europei u.23	6/8	2001	

Grafico miglior risultato per anno



RISULTATI 2004

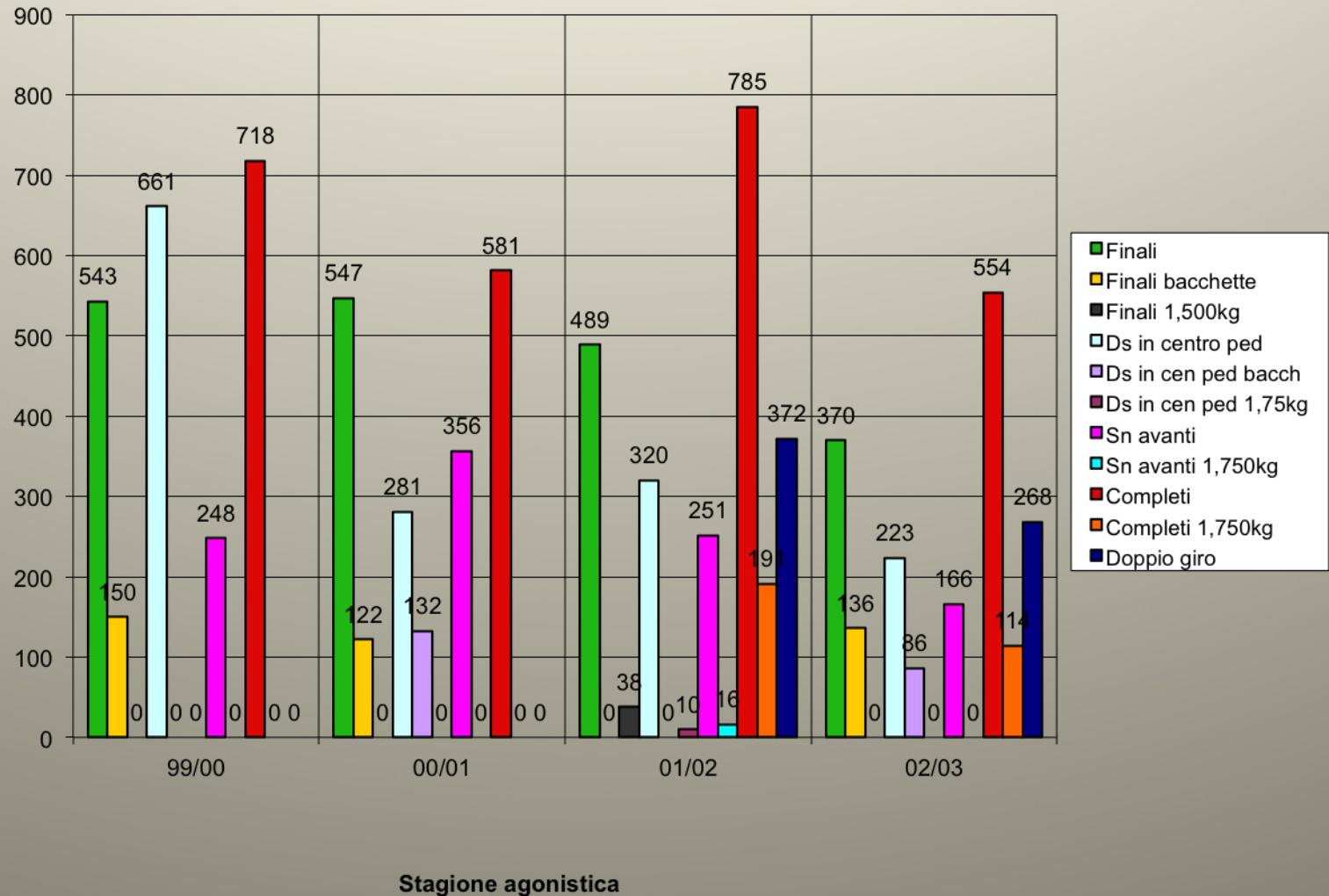


TOTALE	99/00	00/01	01/02	02/03
N° settimane	16	20	19	14
Periodo	4.10/29.01	2.10/18.02	1.10/10.02	8.10/18.01
N° allenamenti	102	133	159	120
Andature hs	0	0	1010'	750'
Andature specifiche	0	0	305'	310'
Andature tecniche	105'	545'	355'	505'
Corsa	177'	285'	170'	170'
Velocità	12050 m	11280 m	11290 m	7710m

TOTALE	99/00	00/01	01/02*	02/03
N° settimane	11	12	12	11
Periodo	6.03/20.05	12.03/3.06	04.03/24.5	24.2/30.06
N° allenamenti	100	97	106	89
Andature specifiche	0	0	190'	0
Andature tecniche	0	0	210'	0
Corsa	0	0	125'	0
Velocità	5290m	7150m	7770m	8120m
Traino	1350m	2430m	6780m	1680m
Salite	0	0	0	1560m
Balzi orizzontali	676	856	628	709

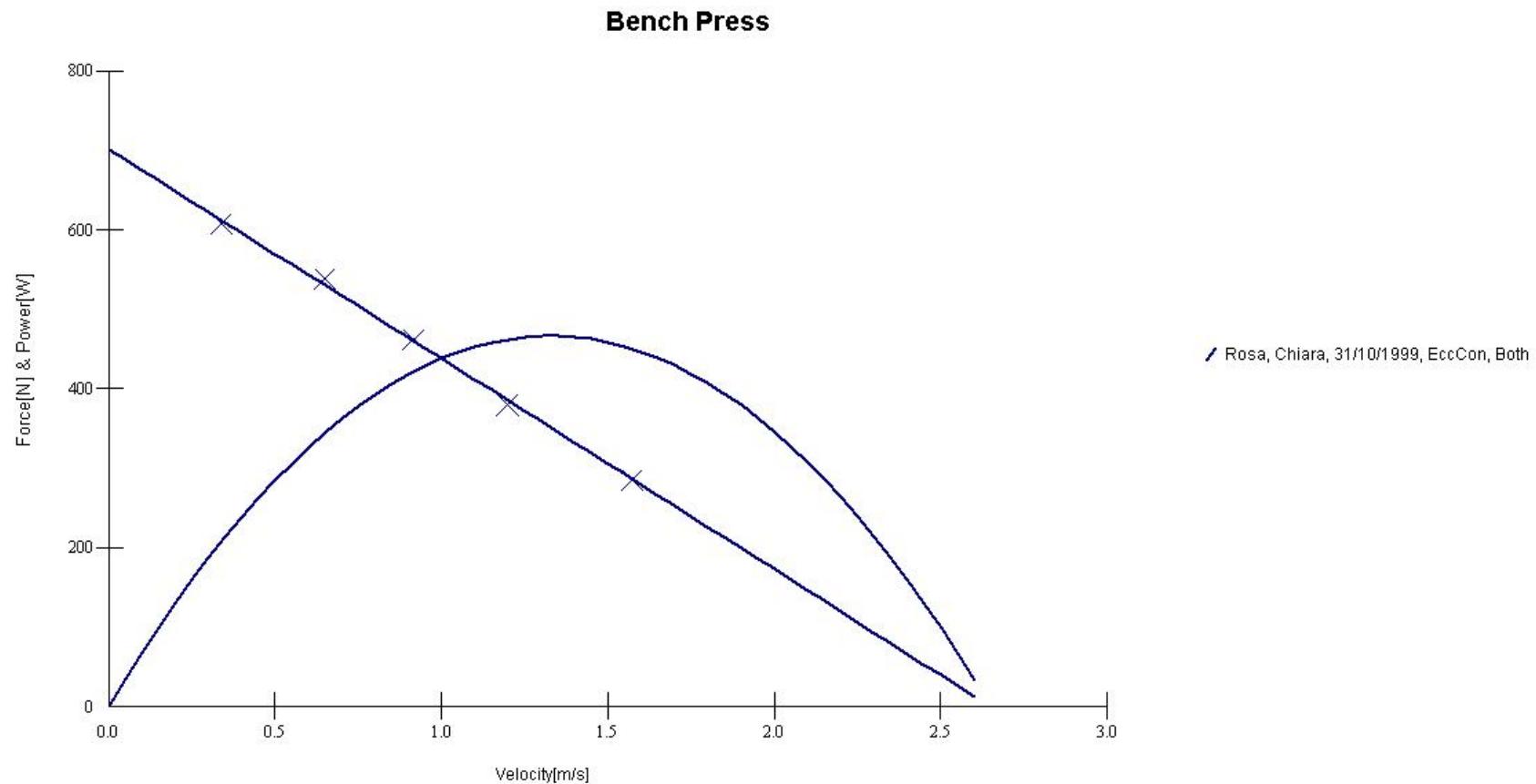
Grafico tecnica

Numero lanci



Oltre a contare e oltre la quantità.....

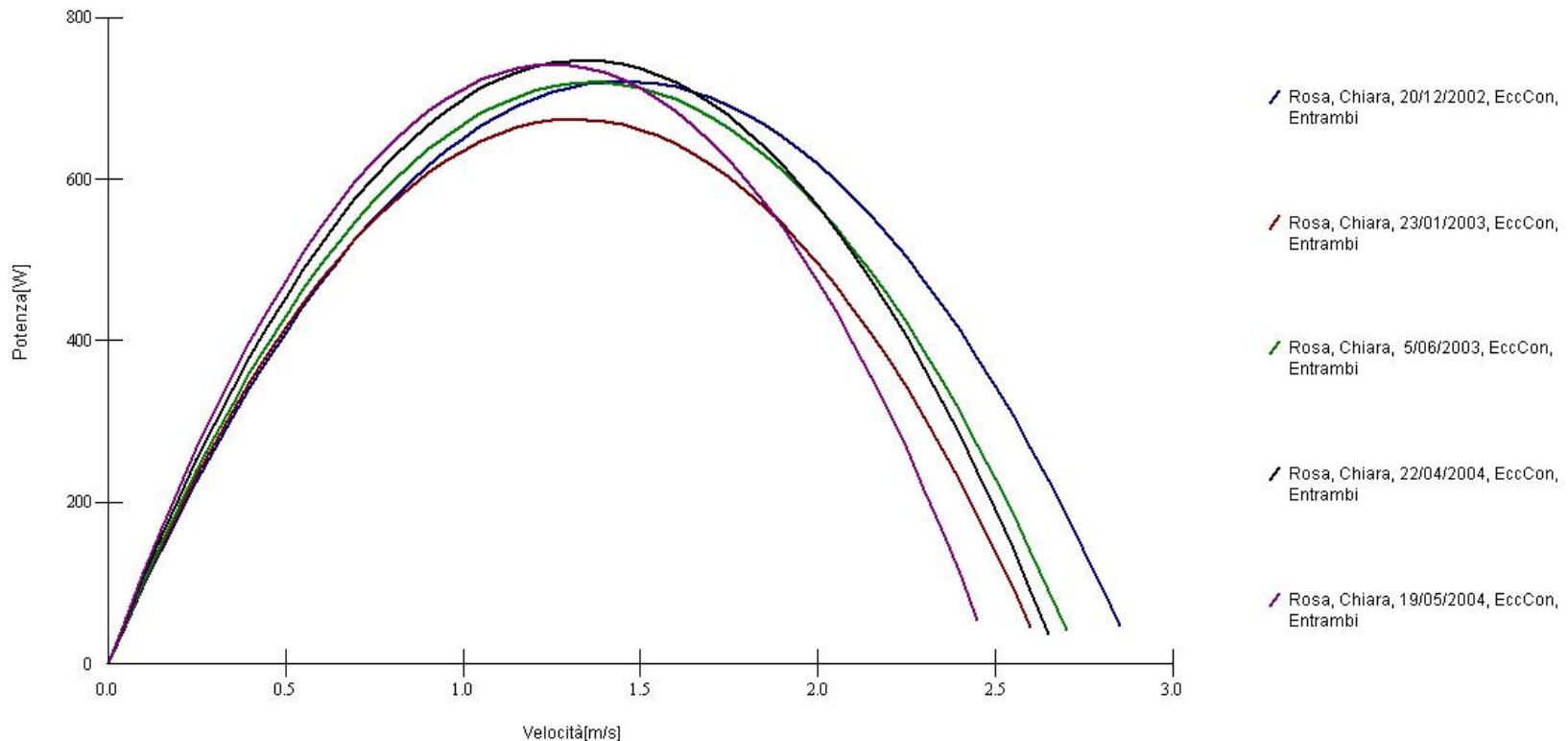
Name	Date	Condition	Side	bw	1RM	Ext. Load	Tot Load	% of 1RM	Power	Force	Velocity
Rosa, Chiara	31/10/1999	EccCon	Both	90.0	65.6	75.1	75.1	114	0.0	701.2	0.00



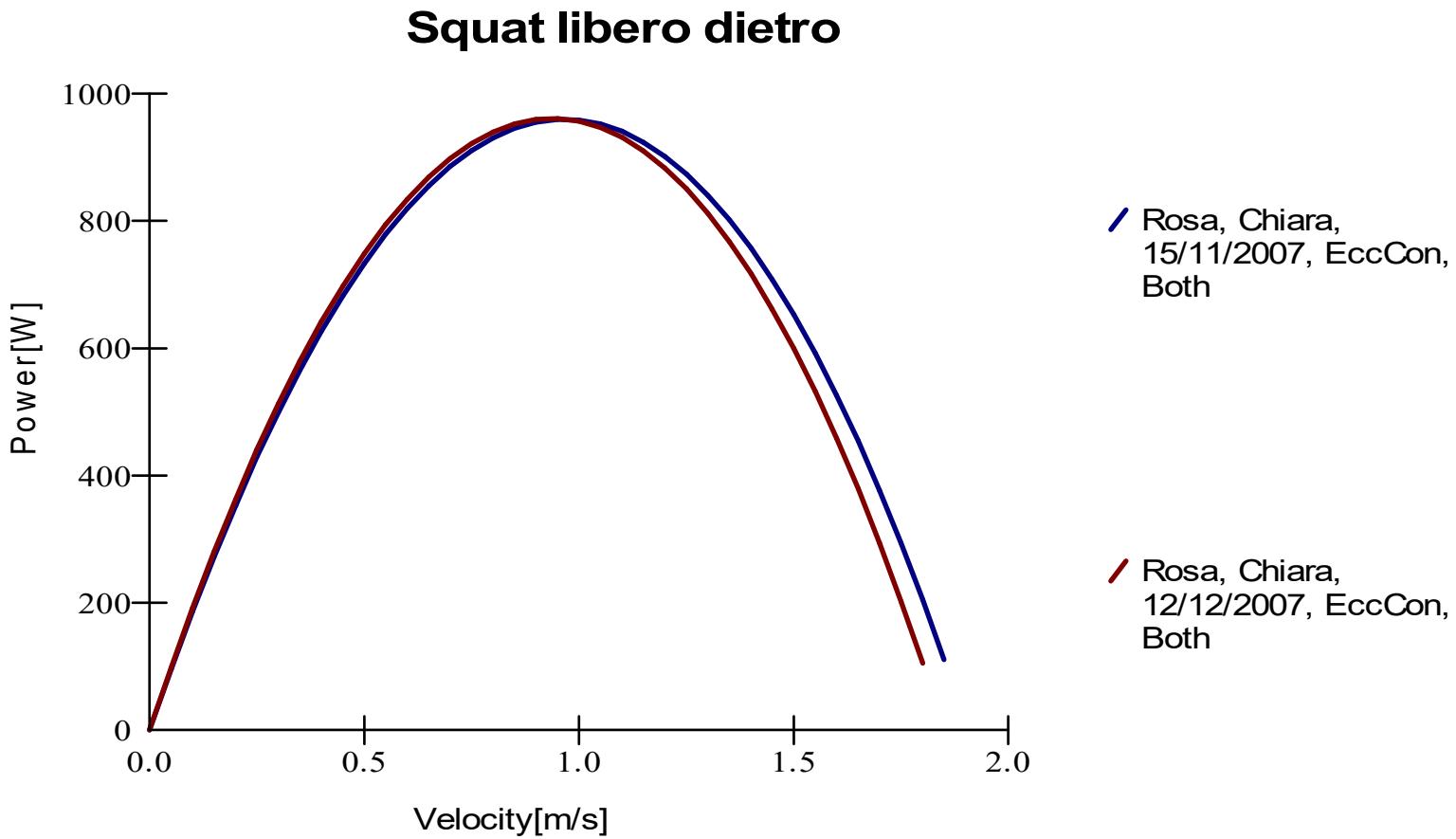
Oltre a contare....confrontare

Nome	Data	Condizione	Parte	bw	1RM	Carico Ext	Carico tot	% of 1RM	Potenz	Forza	Velocità
Rosa, Chiara	20/12/20	EccCon	Entrambi	90.0	93.2	41.8	41.8	44	716.7	535.8	1.34
Rosa, Chiara	23/01/20	EccCon	Entrambi	90.0	95.2	38.8	38.8	40	674.1	504.0	1.34
Rosa, Chiara	05/06/20	EccCon	Entrambi	90.0	101.0	41.6	41.6	41	719.1	537.7	1.34
Rosa, Chiara	22/04/20	EccCon	Entrambi	90.0	101.3	42.7	42.7	42	747.2	558.7	1.34
Rosa, Chiara	19/05/20	EccCon	Entrambi	90.0	105.6	41.7	41.7	39	738.5	552.2	1.34

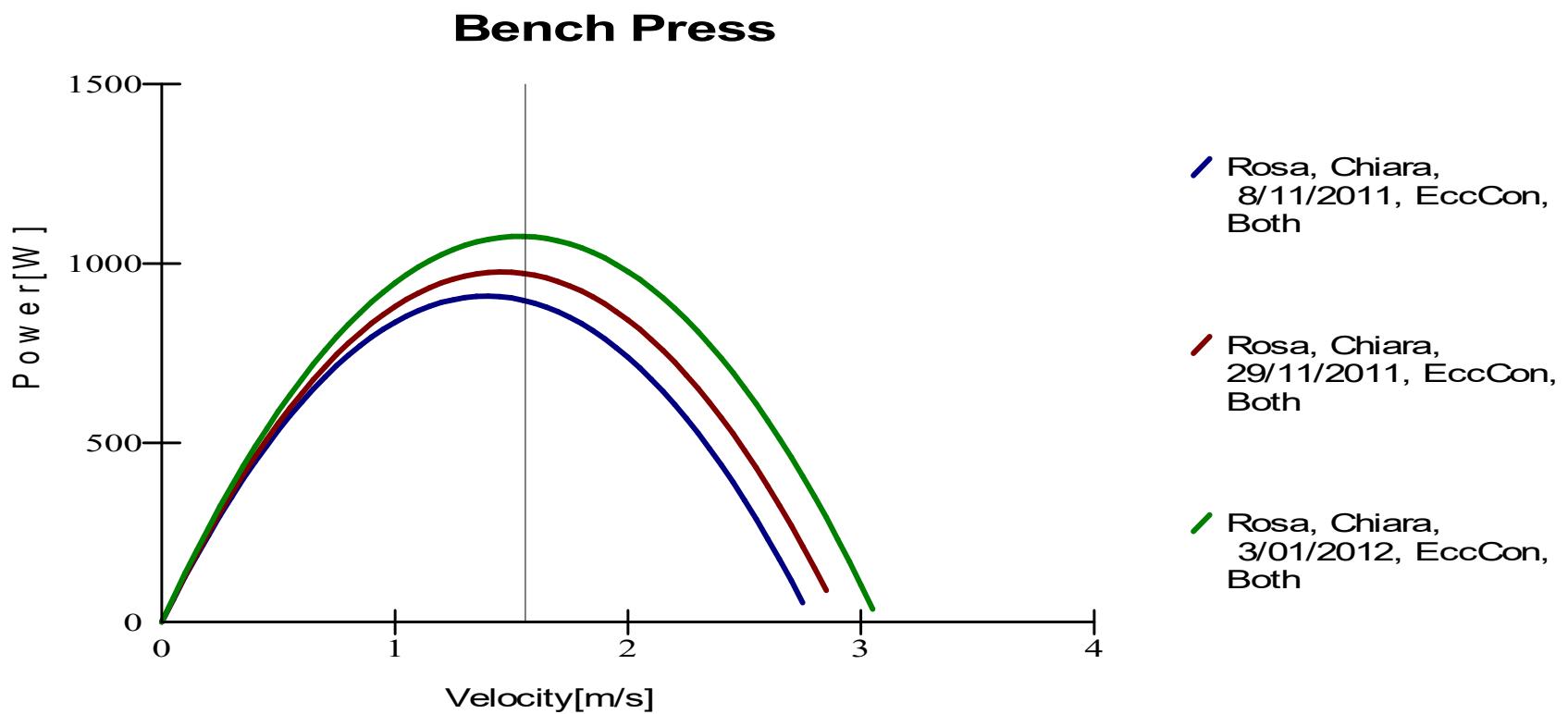
Bench Press



Oltre a contare...confrontare

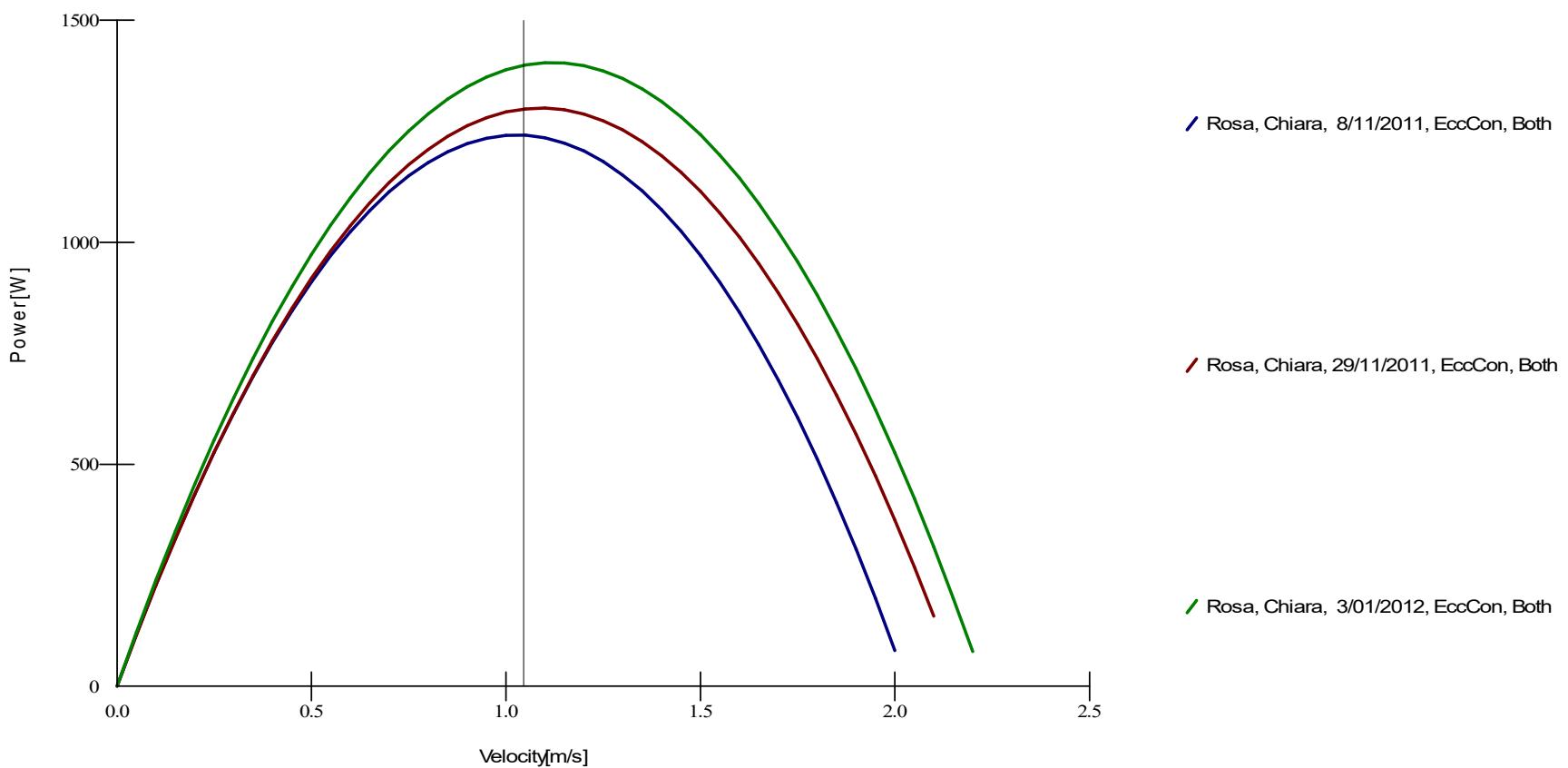


Oltre a contare...confrontare e utilizzare



Oltre a contare...confrontare e utilizzare

squat libero dietro



Note metodologiche



Durata dei mesocicli:

Il fenomeno della supercompensazione è un sistema che richiede circa 21 gg ecco perchè dopo 2 settimane di carico, segue una settimana di scarico E' poi possibile ricominciare il ciclo per avere un miglioramento della forma.

1994/1995 (appunti corso nazionale per tecnici specialisti)
Atleticastudi n. 5 1993 e n.2 1994.
Il manuale dell'allenatore supplemento ad Atleticastudi 1992

Periodizzazione doppia modello di base utilizzato

1° Macrociclo 18 settimane:

- 1° mesociclo 4 settimane di “lavoro generale”
- 2° “ 3 “ di “lavoro sulla forza”
- 3° “ 3 “ di “lavoro sulla forza”
- 4° “ 3 “ di “lavoro speciale”
- 5° “ 3 “ di “lavoro sulla tecnica”

Preparazione alle gare importanti 2 settimane

2 settimane di “recupero attivo”

2° Macrociclo 24 settimane

- 6° mesociclo 3 settimane di “lavoro generale”
oppure “lavoro generale e tecnica”
- 7° “ 3 “ di “lavoro sulla forza”
- 8° “ 3 “ di “lavoro sulla forza”
- 9° “ 3 “ di “lavoro speciale”
- 10° “ 3 “ di “lavoro sulla tecnica”
- 11° “ 3 “ di “lavoro sulla tecnica”

Preparazione alle gare importanti 4/6 settimane

3/4 settimane di recupero attivo

Scelta consigliata dalla struttura tecnica nazionale italiana nella modulazione del carico nel mesociclo:



- 1[^] settimana 100%
- 2[^] settimana 80%
- 3[^] settimana 60%

Opzioni utilizzate

- 1[^] settimana 80%
- 2[^] settimana 100%
- 3[^] settimana 60%

Oppure

- 1[^] settimana 60%
- 2[^] settimana 80%
- 3[^] settimana 100%%
- 4[^] settimana 50%

Successione mezzi di allenamento nella settimana tipo



Tecnica: Lunedì – mercoledì – venerdì - sabato

Forza massimale: martedì – giovedì – sabato

Forza esplosiva: mercoledì – venerdì

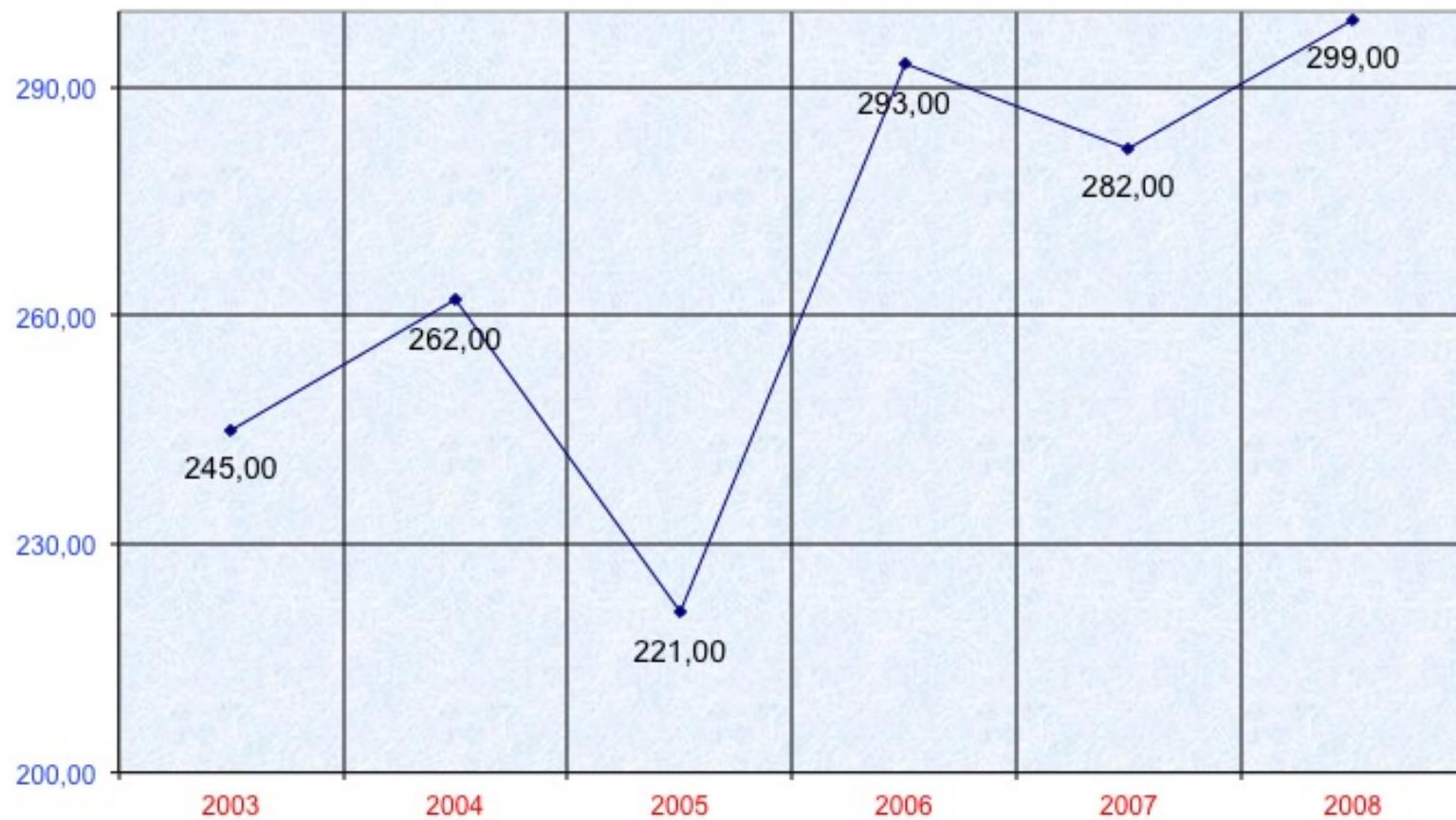
Forza speciale: martedì – giovedì – sabato

Lavori generali: lunedì – mercoledì – venerdì

Compenso: mercoledì - sabato

- Riposo ½ giornata dopo 5 allenamenti (mercoledì pomeriggio)
- Riposo giornata intera dopo 6 allenamenti (domenica)

numero allenamenti per anno



Caratteristiche piano di lavoro stagione 2002/3



- Periodizzazione doppia
- Aumento del 25% numero di allenamenti
- Allenamenti bigiornalieri (2/3)
- Compenso coordinativo oltre che condizionale per mancanza altre attività sportive
- Introduzione lavoro di contrasto tra le serie e nelle serie nel lavoro con i sovraccarichi
- Mantenimento lavoro al castello/pressa/lavori a corpo libero per muscolatura gambe
- Continua lavoro su panchetta
- Utilizzo della metodologia delle variazioni tra le serie (lontano dal periodo di gara) e nelle serie (vicino al periodo di gara) nei lavori di tecnica
- Forza speciale in pedana (sempre variazioni nelle serie e tra le serie anche cambiando peso dell'attrezzo) alternata a forza speciale in palestra
- Finalizzazione della forma tra il 20 luglio (europei promesse) ed il 3 agosto (campionati italiani assoluti)

Esempio resoconti lavoro svolto nel secondo e terzo mesociclo stagione 2002/3

Rosa Chiara.

Programma allenamento dall'2/12/2002 al 27/12/2002

Numero totale allenamenti: 20

Tempo lavoro in circuito: 1 h e 10' (ciclo 12 staz 30' es 30' riposo)

Metri corsa veloce: 3750

Numero totale balzi: 260 over

Numero totale lanci attrezzo gara: 71 finali / 41 ds / 36 sn / 25 compl

Numero totale lanci attrezzi ausiliari: 510 pm 4 kg / 208 pm 2 kg

30 frontali con giubb / 60 ds con giubb

60 sn con giubb / 60 compl con giubb

quelli con giubb tutti da panchetta

Ripetizioni pesistica: arti inferiori 320 controp ds / 320 sn

320 step ds / 320 step sn

280 avampiedi + 48 avamp ds e 48 sn

168 x 50% ½ squat

artì superiori 96 x 65% panca piana

32 x 60% / 24 x 70% / 16 x 80% / 8 x 90%

(sono 2 doppie piramidi)

18 x 75% / 18 x 40% alternate in serie da 3 x 6

72 x 65% panca inclinata

18 x 75% / 18 x 40% alternate

400 x 5 kg croci

100 x 5kg mulinelli

Ripetizioni forza speciale: 36 poli avanti / 34 poli dietro

90 giro sul ds su panca con giubb

90 sul sn su panca con giubb

120 compl su panca con giubb

30 torsioni bilanciere su spalle

30 lanci martellone

60 compl bilanciere su spalle

Programma allenamento dal 2/1 al 24/1/2003

Numero totale allenamenti: 27

Tempo esercitazioni generali: 3 h (tra hs e cura fisica generale)

Metri corsa veloce: 1080 in salita / 1320 con traino / 600 liberi

Numero totale balzi: 270 verso l'alto / 84 in lungo

Numero totale lanci attrezzo gara con peso da 4kg: 18 fin / 18 ds / 57 sn / 76 compl

con peso da 4 kg + cintura: 35 ds

con peso da 4kg + giubb: 10 ds / 10 sn

con peso da 5kg: 60 fin / 10 ds / 28 sn

con peso da 6kg: 5 fin / 12 ds

Lanci disco: 23 fin / 20 ds / 20 sn / 90 compl (fatti in raduno a schio con rete)

Ripetizioni pesistica: arti inferiori 470 controp ds / 470 sn

260 x 52 kg ½ squat / 180 x 72 kg ½ squat

72 x 30 kg tirate

80 x 82 kg avampiedi (stompa 62%)

Ripetizioni forza speciale: con bilanciere 57 tors / 57 ds / 57 tors tenendo su bilanc

con cintura 57 fin / 57 fin girando / 57 ds + fin

a corpo libero 57 lanci / 57 lanci / 57 lanci da seduta

3 x 1' es isometrico alla parete

(il tutto e' un circuito con 10 es: 7 per le gambe / 3 per le braccia)

Caratteristiche piano di lavoro stagione 2003/4

- Spostamento lavori di forza alla mattina nei mesocicli indirizzati allo sviluppo della f.max
- Inserimento tra i metodi di lavoro dello statico-dinamico con blocco delle posizioni da concentrico e da eccentrico e della piramide rovesciata
- Inserimento lavori di forza speciale nei pomeriggi successivi ai lavori di forza
- Lavori di forza esplosiva alternati ai lavori di forza nel microciclo settimanale
- Inserimento lavori eccentrici per gli arti inferiori (discesa ad una gamba con sovraccarichi poi lasciare e risalita esplosiva a due)
- Lavoro di pliometria anche per le braccia (su materassino o su panca inclinata con resistenza)

Programma allenamento dal 05/01/2004 al 25/01/2004

Quarto mesociclo

Numero totale allenamenti : 19

Tempo lavoro in circuito : 60' compenso

Metri corsa veloce : 270 in salita / 720 con traino / 1170 liberi

Numero totale lanci attrezzo gara : 61 fin 82 ds / 89 sn / 89 compl con peso kg 4

19 ds con peso kg 5

Ripetizioni pesistica : arti inferiori 38 x 40 kg tirate

60 x 90 kg avampiedi continui rapidi

108 x 190 kg pressa

80 controp ds / 80 sn con cintura + 36 balzi esplosivi

30 x 30 kg girate

60 glutei ds / 60 sn

8 x 70% / 6 x 80% / 4 x 90 % / 2 x 95% pressa

arti superiori 24 x 70% / 18 x 80% / 12 x 90% / 6 x 95% panca piana

4 x 70% / 2 x 80% / 2 x 85% / 1 x 90% panca inclinata

72 x 70% panca inclinata

Ripetizioni forza speciale : 100 giri sn bil + cint

100 giri ds pm 5 kg

100 posizione sul destro in isometria bil + cint

100 sn av pm 5kg + cint

100 salendo su scalino

100 lanci martellone

80 torsioni del busto su panca

9 fin peso 4,5 kg + cint

19 ds " " "

9 compl peso 5 kg + cint

9 compl peso 5 kg

9 giro sul ds salendo su panca – lancio in rete peso 5 kg

19 ds peso 4,5 kg + cint

19 sn peso 5 kg + cint

19 compl peso 4 kg + cint

30 doppi giri peso 4 kg

10 ds peso 4,5 kg

10 sn peso 4,5 kg

10 compl peso 4 kg

Caratteristiche piano di lavoro stagione 2004/5



- Lavoro di tecnica unicamente per preparazione getto del peso
- Preparazione per impegni internazionali consecutivi: giochi del mediterraneo + europei promesse, campionati mondiali + universiadi
- Preparazione per partecipazione a meeting internazionale non di rappresentativa
- Preparazione per recupero infortunio
- Sospensione allenamento invernale (due mesi lavoro generale no tecnica)
- Inizio esercitazioni di forza con esercizio di squat completo con bilanciere libero alternato al $\frac{1}{2}$ squat
- Aumento della quantità di lavori di forza speciale anche bigiornaliero
- Inizio lavoro “cedente” in panca

NOTA: dall'infortunio del 28 gennaio gli allenamenti sono ripresi in maniera continua solo dal 25 aprile in poi. Nel periodo dal 28 gennaio al 25 aprile ho sempre iniziato ad allenarmi e poi inevitabilmente dopo una, massimo due settimane mi fermavo.

SETTIMO MESOCICLO (25/04/05 – 13/05/05)

25 / 04 / 2005 (raduno a Schio)

Mattino: 10 x 10 reattività tra gli over ; 50 lanci p.m. 4 kg varie posizioni ; 3 x 3 x 60 mt
Pomeriggio: tecnica con Aldo Pedron (secondo necessità: + o – 40 lanci al solito ritmo)

26 / 04 / 2005

Mattino: pesi 8 x 6 x 30 kg tirate al petto partenza da posizione bassa
doppia piramide panca piana 2 X (1 x 90% - 2 x 85% - 3 x 80% - 4 x 75%)
6 x 6 gamba ds + sn contropiegamenti - estensioni con cintura
6 x 8 croci continue
4 x 20 gamba ds + sn es. in quadrupedia x musc. glutei
4 x 20 addominali traversi

Pomeriggio: tecnica secondo necessità
forza speciale 6 es. x 10 rip prima con cintura poi senza + es. bilanciere su spalle

27 / 04 / 2005

Mattino: 20 lungo da ferma, 20 policoncorrenza, es. tra hs.
Pomeriggio: tecnica secondo necessità

28 / 04 / 2005

Mattino: tecnica secondo necessità
forza speciale 12 ds di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 sn av di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 completi di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg

Pomeriggio: test forza con Mimmo

29 / 04 / 2005

Pomeriggio: tecnica con pesi 3 – 4 kg / tecnica disco!!
20 lungo da ferma – 3 x 3 x 60 mt

30 / 04 / 2005

Mattino: pesi 6 x 6 slanci dal petto
doppia piramide panca inclinata 2 X (1 x 90% - 2 x 85% - 3 x 80% - 4 x 75%)
6 x 6 x 100 kg ½ squat continuo con cintura
4 x 10 voltibraccia
6 x 10 x 6" adduttori / abduttori
6 x 20 addominali traversi

02 / 05 / 2005

Pomeriggio: 10 x 10 reattività con cintura
tecnica (12 finali – 12 completi)
50 lanci p.m. 5 kg
3 x 3 x 60 mt

03 / 05 / 2005

Mattino: pesi 6 x 8 x 40 kg tirate
6 x 6 x ½ squat 130 kg + 1 balzo con cintura
doppia piramide panca piana 2 X (1 x 90% - 2 x 85% - 3 x 80% - 4 x 75%)
6 x 8 croci continue
4 x 20 gamba ds + sn es. in quadrupedia x musc. glutei
6 x 20 addominali traversi

Pomeriggio: forza speciale 12 ds di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 sn av di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 completi di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg

04 / 05 / 2005

Pomeriggio: tecnica: 16 finali – 24 completi
balzi 20 lungo da ferma – 20 policoncorrenza – es. tra hs

05 / 05 / 2005

Mattino: pesi 6 x 8 x 110 kg spinte avampiedi rapide
4 x 4 x 95% panca
6 x 4 x ½ squat 130 kg + 8 balzi con cintura
6 x 8 croci continue
4 x 20 gamba ds + sn es. in quadrupedia x musc. glutei
6 x 20 addominali traversi

Pomeriggio: forza speciale palestra 12 es. x 10 ripetizioni

06 / 05 / 2005

Pomeriggio: 12 finali con 3 kg – 8 col 4 kg
12 sinistro avanti con 3 kg – 8 col 4 kg
12 completi con 3 kg – 8 col 4 kg
20 lungo da ferma – un po' d'allunghi

Questo sabato ho riposato perché ero veramente a pezzi.

09 / 05 / 2005

Pomeriggio: tecnica: 8 fin – 24 completi – 8 fin
10 x 10 reattività tra gli over ; 50 lanci p.m. 4 kg varie posizioni ; 3 x 3 x 60 mt

10 / 05 / 2005

Mattino: pesi 6 x 8 x 40 kg tirate

Allenamento successivo a primo serio infortunio in carriera flessori gamba destra

6 x 6 x ½ squat 130 kg + 1 balzo con cintura

doppia piramide panca piana 2 X (1 x 90% - 2 x 85% - 3 x 80% - 4 x 75%)

6 x 8 croci continue

4 x 20 gamba ds + sn es. in quadrupedia x musc. glutei

6 x 20 addominali traversi

Pomeriggio: forza speciale 12 ds di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 sn av di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg
12 completi di cui 6 con peso 5 kg + cintura – 6 solo peso 5 kg

11 / 05 / 2005

Pomeriggio: tecnica 42 lanci (18 fin – 24 compl)
20 lungo da ferma; no poli per gamba sn contratta

12 / 05 / 2005

Mattino: pesi 3 x 8 x 100 kg avampiedi rapidi
2 x 4 x 100 kg panca
3 x 4 x 130 kg squat + 8 balzi con cintura su panca
6 x 8 croci continue
4 x 20 gamba ds + sn es. in quadrupedia x musc. glutei
6 x 20 addominali traversi

Pomeriggio: 1 giro forza speciale palestra 12 es. x 10 rip.

13 / 05 / 2005

Pomeriggio: tecnica 12 finali – 12 completi
STOP PER SFINIMENTO. *Nota: i giorni in cui non faccio pesi mi sento stanchissima.*

14 / 05 / 2005 GARA A MARCON : MT 16.61.

Numeri totale allenamenti: 24

Ripetizioni esercizi di pesistica: 144 tirate al petto

24 x 95% panca piana

8 x 90% - 16 x 85% - 24 x 80% - 32 x 75% panca piana

2 x 90% - 4 x 85% - 6 x 80% - 8 x 75% panca inclinata

240 croci continue

400 es. per musc. glutei

380 addominali traversi

36 gamba ds + sn contropiegamenti - estensioni con cintura

36 slanci dal petto

36 x 100 kg ½ squat continuo con cintura

40 voltibraccia

36 adduttori / abduttori

72 x 110 kg spinte avampiedi rapide

108 x ½ squat 130 kg + 136 balzi con cintura

Ripetizioni esercizi forza speciale: 400 forza speciale palestra

36 ds di cui 18 con peso 5 kg + cintura – 18 solo peso 5 kg

36 sn av di cui 18 con peso 5 kg + cintura – 18 solo peso 5 kg

36 compl di cui 18 con peso 5 kg + cintura – 18 solo peso 5 kg

Numeri totale balzi: 300 reattività tra gli over – 80 lungo da ferma

Caratteristiche stagione 2005/6



- Primi risultati in gare indoor equiparabili a quelli delle gare all'aperto e prima partecipazione gara internazionale mondiali a Mosca 9[^] classificata
- Ritorno a preparazione (poca) e gare disco
- Ritorno a lavoro $\frac{1}{2}$ squat e pressa per evitare sovraccarichi alle ginocchia
- Prima finale in un campionato europeo assoluto
- Inserimento lavori bigiornalieri di forza massimale
- Reintroduzione lavori di balzi per migliorare la forza esplosiva ed elastica

UNDICESIMO MESOCICLO: PREPARAZIONE CAMPIONATI EUROPEI GOTEBORG

31 LUGLIO – 9 AGOSTO 2006

Lunedì 31 luglio 2006

Mattino: mantenimento generale (addominali – glutei – mulinelli)

Pomeriggio: tecnica 4 X 3 giri sul sn – 1 compl

8 completi

3 compl alternati 3 ds

Martedì 1 agosto 2006

Mattino: forza speciale con cintura 10 ds peso 5 kg

10 completi peso 4 kg

10 completi peso 3,5 kg

10 completi peso 3 kg

Pomeriggio: forza esplosiva 50 lanci p.m. 4 kg da panchetta varie posizioni

10 lungo da ferma – 5 biplo ds – 5 sn

pesi 6 x 6 x60% spinte avampiedi

6 x 6 x 60% panca

3 x 3 x 90% ½ squat

Mercoledì 2 agosto 2006

Mattino: mantenimento generale (addominali – glutei – mulinelli)

Pomeriggio: forza speciale 3 X 10 torsioni bil su spalle + 4 martellone + 10 giri bil su spalle

+ 10 fin p.m. 5 kg da panchetta

tecnica 2 X 6 ds + 6 compl + 3 doppi (12 imitativi compl dopo i ds)

rapporto 2:1 pesi 4 e 3,5 kg

Giovedì 3 agosto 2006

Pomeriggio: tecnica 3 X 4 sn av + 4 peso sul sn poi ds + 4 completi

rapporto 1:2.1 pesi 4,5 – 4 – 3,5 kg

velocità 3 x 3 x 30 mt

balzi 5 decupli + 50 saltelli tra over con cintura

Venerdì 4 agosto 2006

Mattino: forza speciale 3 X 10 torsioni bil su spalle + 4 martellone + 10 giri bil su spalle

+ 10 fin p.m. 5 kg da panchetta

Pomeriggio: forza esplosiva 50 lanci p.m. 4 kg da panchetta varie posizioni

10 lungo da ferma – 5 biplo ds – 5 sn

pesi 8 – 6 – 4 – 2 panca

6 x 6 x 55% ½ squat veloce

Sabato 5 agosto 2006

Mattino: forza speciale con cintura 10 ds peso 5 kg

10 completi peso 4 kg

10 completi peso 3,5 kg

10 completi peso 3 kg

Pomeriggio: tecnica solo peso 4 kg 10 x 3 giri sn + 1 compl

10 x 1 ds + 1 compl

Domenica 6 agosto 2006

Mattino: tecnica 3 X 4 sn av + 4 peso sul sn poi ds + 4 completi

forza esplosiva 50 lanci p.m. 4 kg da panchetta varie posizioni

10 lungo da ferma – 5 biplo ds – 5 sn

Pomeriggio di domenica 6 e tutto lunedì 7 agosto: dissenteria. Evvai!!

Martedì 8 agosto 2006

Pomeriggio: pesi 4 x 4 x 150 kg ½ squat eccentrico-concentrico

6 – 4 – 2 panca piana

tecnica 2 fin 2 ds 2 sn 10 compl peso 4 kg

Mercoledì 9 agosto 2006

Pomeriggio: tecnica 2 X 6 ds + 6 compl + 3 doppi (12 imitativi compl dopo i ds)

rapporto 2:1 pesi 4 e 3,5 kg

Numero totale allenamenti: 14

Ripetizioni esercizi di pesistica:

36 x60% spinte avampiedi

36 x 60% panca

9 x 90% ½ squat

8 – 6 – 4 – 2 panca

36 x 55% ½ squat veloce

16 x 150 kg ½ squat eccentrico-concentrico

6 – 4 – 2 panca piana

Ripetizioni esercizi forza speciale: pedana con cintura 20 ds peso 5 kg

20 completi peso 4 kg

20 completi peso 3,5 kg

20 completi peso 3 kg

palestra 60 torsioni bil su spalle

24 martellone

60 giri bil su spalle

60 fin p.m. 5 kg da panchetta

Lavori di forza esplosiva: 150 lanci p.m. 4 kg da panchetta varie posizioni

30 lungo da ferma – 15 biplo ds – 15 sn

5 decupli + 50 saltelli tra over con cintura

Numero totale lanci: 12 giri sul sn – 12 compl

8 completi

3 compl alternati (4 kg – 3,5 kg – 4 kg) - 3 ds (stessa modalità)

24 ds + 24 compl + 72 doppi (24 imitativi compl dopo i ds)

rapporto 2:1 pesi 4 e 3,5 kg

24 sn av + 24 pesi sul sn poi ds + 24 completi

rapporto 1:2.1 pesi 4,5 – 4 – 3,5 kg

solo peso 4 kg 30 giri sn + 30 compl 10 ds + 10 compl

2 fin 2 ds 2 sn 10 compl

Metri corsa veloce: 270

Tempo esercitazioni generali: 1 h mantenimento generale

Caratteristiche piano di lavoro stagione 2006/7



- Aumento allenamenti bigiornalieri: lunedì venerdì riposo mercoledì o giovedì pomeriggio
- Ritorno esecuzione accosciate complete + pressa + $\frac{1}{2}$ squat per ricerca angoli simili al caricamento in posizioni tecniche.
- Nella variazione tra le serie inseriti anche variazioni di angoli e variazioni tra lavori concentrici ed eccentrici
- Inizio lavoro sforzi massimali ripetuti
- Prima gara internazionale con crisi: camp. Europei Birmingham
- Nel secondo macrociclo diversa impostazione per tenere la forma fino ai campionati mondiali: 1° mes lavoro generale + tecnica 4 sett., 2° mes. Forza max 3 sett, 3° mes. Forza speciale ed esplosiva 4 sett, 4° mesociclo tecnica 3 sett, 5° mes forza max 4 sett. 1 settimana preparazione ai campionati italiani, 1 settimana forza, 1 sett forza esplosiva forza spec, 2 sett tecnica.

SETTIMO MESOCICLO 30 / 4 – 19 / 5 / 2007

Carico 100 – 80 – 50 %

Dal 13 al 19 maggio raduno a formia

Numero totale allenamenti: 31

Lavori di forza esplosiva: 134 lanci p.m. 3 – 4 – 5 kg da panchetta variazioni tra le serie
170 hs metallici varie direzioni
110 lanci p.m. 5 kg da panca inclinata
110 lungo da ferma – 33 tripli alternati
44 lanci bilanciere 20 kg
tutto eseguito come un circuito

Lavori di reattività: 280 over – 20' es. tra hs

Numero totale lanci:

peso 4 kg 28 fin
18 ds piede ds alto
4 ds andando su sn
30 ds andando su sn + torsione
36 completi

tecnica 2 volte sui gradoni per pioggia

disco 12 finali 4 ds centro pedana

Metri corsa veloce: 1080 – 270 traino

Numero totale lanci con attrezzi ausiliari: 60 p.m. 5 da panchetta – 30 poli

Ripetizioni esercizi di pessistica:

54 tirate al petto 60 kg + cintura – 54 balzi esplosivi su panchetta con cintura
36 x 190 kg ! squat al castello – 70 x 70 kg ! squat libero (tutti esercizi di seguito 3' rec)
480 addominali traversi – 480 torsioni da seduta p.m. 5 kg in mano
112 x 50 kg avampiedi bilanciere su ginocchia tenuta 3"
24 x 250 kg pressa statico-dinamico tenuta 4" in andata
112 x 12 kg croci
30 x 91 kg panca statico-dinamico tenuta 3" in andata
84 x 2,5 kg croci supina tenuta 3"
30' esercizi per adduttori-abduttori + 30' esercizi per dorsali
100 x 20 kg salite su avampiedi tenuta 3"
88 x 100 kg ceduta a una gamba risalita a 2 gamba ds – 88 sn
12 x 150 kg ceduta-95 kg risalita panca piana
30 x 78 kg panca piana
9 x 115 kg panca piana
48 x 190 kg ! squat recupero 1'30"
30 x 5 kg mulinelli
50 x 2,5 kg mulinelli
20 x 104 kg panca
40 x 52 kg panca

test di forza mercoledì in raduno (125 kg panca – 250 kg ! squat)

Ripetizioni esercizi di forza speciale: 18 ds piede ds alto peso 5 kg + cintura

18 ds andando su sn peso 5 kg
18 ds andando su sn + torsione peso 4,5 kg
18 completo peso 4 kg + cintura
18 completo peso 4,5 kg
72 scendo sn bil + cintura
72 salgo ds bil + cintura
72 scendo sn peso + cintura
54 salgo ds peso + cintura
54 scendo sn continuo su ds solo peso
90 torsioni del busto con bilanciere

Tempo lavoro in circuito: 40'



Caratteristiche piano di lavoro stagione 2007/8

- 1° MES. 4 SETT LAVORO GENERALE
- 2° MES 3 SETT FORZA MAX
- 3° MES 3 SETT FORZA MAX
- 1 SETT RECUPERO
- 4° MES 3 SETT FORZA SPEC FORZA ESPL
- 5° MES 3 SETTIMANE TECNICA E PREPARAZIONE CAMPIONATI MONDIALI
- 1 SETT RECUPERO (PROBLEMI ALL'ARCO PLANTARE CON CAMBIO PLANTARI)
- 7° MES 2 SETTIMANE LAVORO GENERALE E TECNICA
- 8° MES 3 SETTIMANE LAVORO GENERALE
- 9° MES 3 SETTIMANE LAVORO DI FORZA MAX
- 10° MES 3 SETTIMANE LAVORO SULLA FORZA ESPLOSIVA E FORZA SPECIALE
- 11° MES 3 SETTIMANE LAVORO SULLA FORZA ESPLOSIVA E TECNICA
- 26 GIUGNO INFORTUNIO STIRAMENTO MUSCOLO GRACILE DURANTE ALLENAMENTO TECNICO
- 2 SETTIMANE FERMA SOLO FISIOTERAPIA E LAVORO SULLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO
- 1 SETTIMANA NO TECNICA SOLO LAVORO SULLA FORZA MASSIMALE
- 1 SETTIMANA LAVORO TECNICO BLANDO PER PREPARAZIONE CAMPIONATI ITALIANI
- 1 SETTIMANA LAVORO SULLA FORZA MASSIMALE
- 1 SETTIMANA RECUPERO LAVORO TECNICO
- 12° MESOCICLO PREPARAZIONE PRE-OLIMPIADI VEDI

1^ parte della stagione 2007-2008:

22 ottobre – 18 Novembre

Mesociclo dedicato prevalentemente al lavoro generale

Si prevede un incremento della capacità di recupero dopo i lavori più intensi, grazie all'attivazione dei meccanismi aerobici e anaerobici lattacidi, si stimolerà il s.n.c. per far acquisire una maggiore sensibilità del controllo corporeo nello spazio e nel tempo tramite esercitazioni per la coordinazione, in particolare lavorando sull'equilibrio dinamico e sulla segmentarietà (percentuali di lavoro nelle 4 settimane: 40%, 80%, 100%, 60%)
raduno nella quarta settimana 11-17 novembre

19 novembre – 9 dicembre

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza massimale prevalentemente tramite una maggiore capacità di reclutamento di fibre muscolari

Tramite lavori ad alta intensità e volume elevato si cercherà l'attivazione di unità motorie che normalmente non sono attivate, si ricercherà lo stimolo dell'organismo anche tramite esercitazioni con impegni muscolari di tipo eccentrico, inoltre tramite recuperi brevi si cercherà di stimolare il sistema ormonale.

(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)

10 dicembre-29 dicembre

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza massimale, prevalentemente coordinazione intramuscolare.

Tramite esercitazioni ad altissima intensità, esercitazioni di variazioni nella serie, e lavori isometrici si ricercherà una migliore sincronizzazione delle fibre muscolari,
(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)
raduno nella prima settimana, 9-15 dicembre

30 dicembre – 2 gennaio ferie invernali

3 gennaio - 27 gennaio

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza esplosiva

Tramite esercitazioni di variazioni tra le serie e lavori a corpo libero pliometrici si ricercherà la coordinazione intramuscolare e la massima velocità di esecuzione dei movimenti
(percentuali di lavoro nelle 4 settimane: 40%, 80%, 100%, 60%)

raduno nella seconda settimana, 13-19 gennaio
GARE DOPO IL 19 GENNAIO PRESUMIBILMENTE 26 O 27

28 gennaio – 16 febbraio

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza speciale

Tramite lavori specifici in palestra e speciali con attrezzo pesante e leggero si ricercherà una migliore coordinazione intermuscolare

(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)
raduno nella terza settimana, 10-16 febbraio

PRESUMIBILMENTE UNA GARA IL 17 FEBBRAIO

17 febbraio – 5 marzo

Mesociclo dedicato al lavoro tecnico in preparazione ai mondiali indoor

Svolgimento di esercitazioni per stabilizzare il gesto tecnico
(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 60%, 100%, 60%)
raduno? Sarebbe 2-8 marzo

CAMPIONATI ITALIANI IL 23 FEBBRAIO
CAMPIONATI MONDIALI INDOOR 8 MARZO

10 marzo – 13 marzo lavoro tecnico in preparazione alla coppa europa di lanci
COPPA EUROPA LANCI 15-16 MARZO

17 marzo – 25 marzo settimana di recupero

2[^] parte della stagione 2007 – 2008

25 marzo – 20 aprile

Mesociclo dedicato al lavoro generale

Si prevede un incremento della capacità di recupero dopo i lavori più intensi grazie all'attivazione dei meccanismi aerobici e anaerobici lattacidi, si lavorerà inoltre in maniera prevalente con esercitazioni di compenso, rispetto al lavoro svolto nel periodo invernale sia dal punto di vista coordinativo che condizionale.

(percentuali di lavoro nelle 4 settimane: 40%, 80%, 100%, 60%)
raduno ultima settimana, 13-19 aprile

21 aprile – 11 maggio

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza massimale, prevalentemente con lavori sulla coordinazione intramuscolare

Tramite esercitazioni ad altissima intensità, esercitazioni di variazioni tra le serie, lavori statico-dinamici si ricercherà una migliore sincronizzazione delle fibre muscolari.
(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)

12 maggio – 2 giugno

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza esplosiva/speciale

Tramite esercitazioni di variazioni tra le serie e lavori a corpo libero pliometrici si ricercherà la coordinazione intramuscolare e la massima velocità di esecuzione dei movimenti

(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)
raduno nella prima settimana, 11-17 maggio
DUE/TRE GARE DOPO IL 12 MAGGIO

3 giugno – 22 giugno

Mesociclo dedicato al lavoro tecnico in preparazione alla coppa Europa

Si svolgerà in questo periodo la maggiore quantità di lavoro tecnico con variazioni nelle serie e tra le serie per stimolare la sensibilità dell'atleta e la sua capacità di "sentire" il movimento

(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 60%, 100%, 60%)
raduno nella seconda settimana, 8-14 giugno
EVENTUALE COPPA EUROPA IL 21-22 GIUGNO

23 giugno 13 luglio

Mesociclo dedicato allo sviluppo della forza massimale, prevalentemente coordinazione intramuscolare

(da vedere la tipologia di lavoro)
(percentuali di lavoro nelle 3 settimane. 80%, 100%, 60%)

14 luglio - 18 luglio preparazione tecnica ai campionati italiani

CAMPIONATI ITALIANI
UNA GARA SUCCESSIVAMENTE

21 luglio – 10 agosto preparazione specifica per Giochi Olimpici

(forza massimale, forza speciale, tecnica)

Da vedere la tipologia di lavoro per la forza massimale, lavoro con attrezzi di diverso peso e con sequenze random per stimolare la sensibilità e la concentrazione sul corpo indipendentemente dall'attrezzo per il lavoro di forza speciale e tecnica.

raduno in tutto il periodo, 23 luglio-6 agosto

Test che si prevede di attuare alla fine o inizio di ogni mesociclo: muscle lab.: Panca e ! squat a bilanciere libero o in castello, test da campo: salto in lungo da fermi.

Nel periodo più intenso di lavoro tecnico si verificheranno le lunghezze dei lanci con attrezzo da 3,5 Kg e 4,5 Kg sia dalla posizione di “destro in centro pedana” che nel lancio completo

Name	NOC	Date of Birth	- 1 -	- 2 -	- 3 -	Result
VILI Valerie	 New Zealand	Oct 06 1984	19.73			19.73
LI Meiju	 China	Oct 03 1979	19.18			19.18
MIKHNEVICH Natallia	 Belarus	May 25 1982	19.11			19.11
SCHWANITZ Christina	 Germany	Dec 24 1985	x	17.97	19.09	19.09
GONZALEZ Misleydis	 Cuba	Jun 19 1978	18.42	18.91		18.91
ROSA Chiara	 Italy	Jan 28 1983	18.74			18.74
CAMARENA Jillian	 United States	Mar 02 1982	18.15	18.32	18.51	18.51
VARGAS Mailin	 Cuba	Mar 24 1983	18.47			18.47
IVANOVA Olga	 Russian Fed.	Apr 06 1979	17.69	18.27	18.46	18.46
HINRICHES Denise	 Germany	Jun 07 1987	18.36	18.27	x	18.36
PRAVALINSKAY-KAROLCHYK Yanina	 Belarus	Dec 26 1976	17.44	17.77	17.79	17.79
HELTNE Anca Margareta	 Romania	Jan 01 1978	17.48	x	17.40	17.48
DUCO Natalia	 Chile	Jan 31 1989	17.24	x	17.40	17.40
HEASTON Kristin	 United States	Nov 23 1975	x	17.34	17.34	17.34
TERZOGLOU Eirini Chrysovalantou	 Greece	Feb 02 1979	16.08	16.14	16.50	16.50
ULYEVA Iolanta	 Kazakhstan	Aug 27 1976	15.49	x	15.06	15.49
LEE Miyoung	 Korea	Aug 19 1979	14.76	x	15.10	15.10
QUINTANAL Irache	 Spain	Sep 18 1978	x	x	x	NM

Anche l'occhio “vale la sua parte”

Simultanea lanci



Sovrapposizione stessi lanci



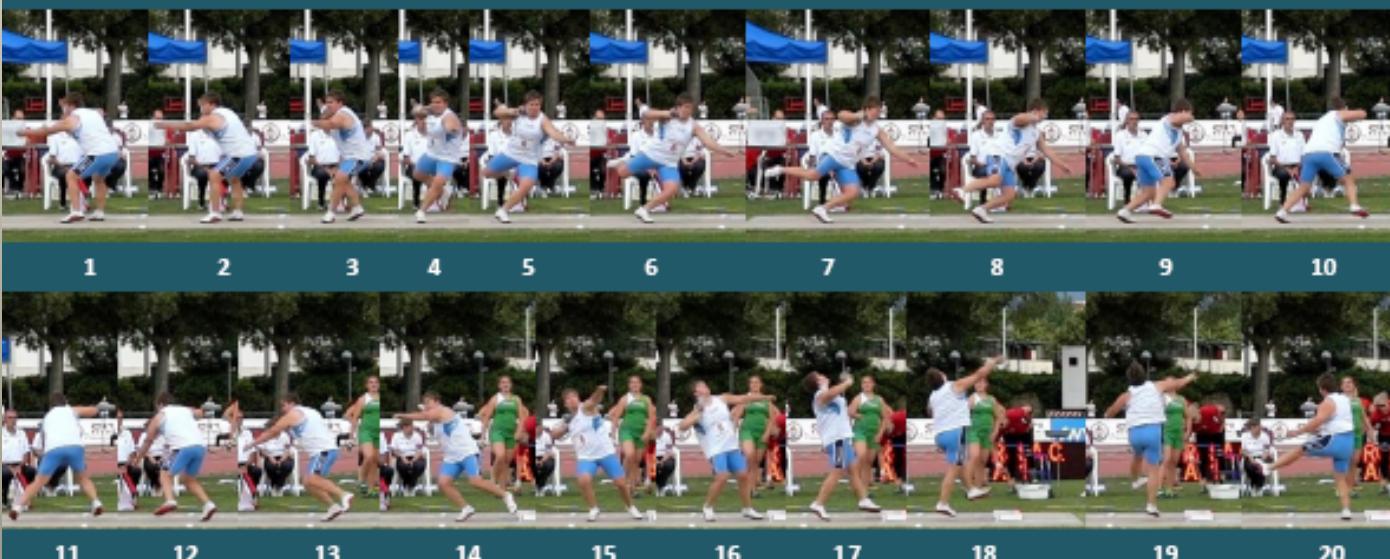
Simultanea con dati stessi lanci



Simultanei stessi lanci con risultati



Chiara Rosa – Coppa Italia Firenze 2011 – Peso m.16,22



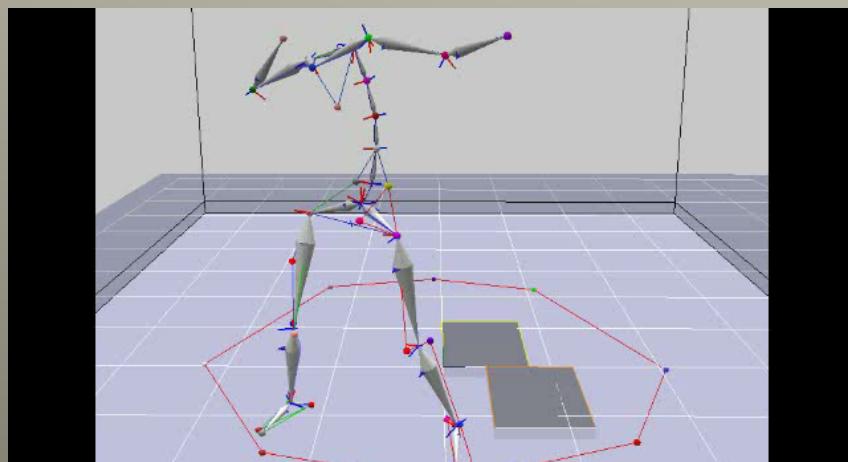
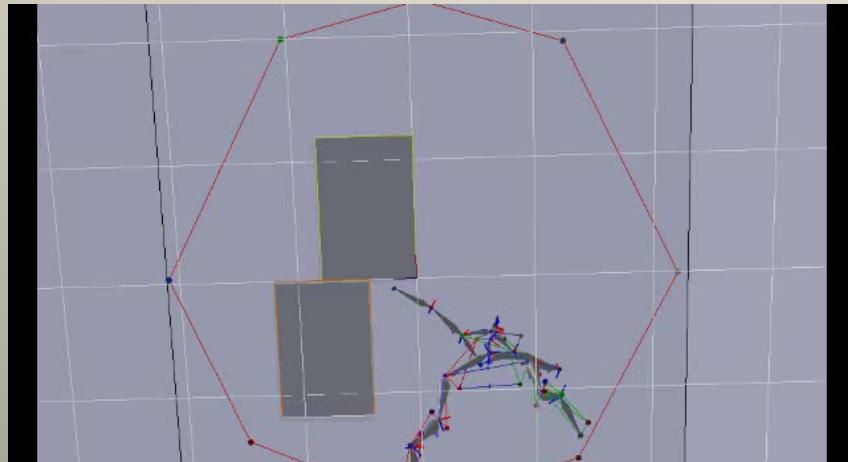
Chiara Rosa – Coppa Italia Firenze 2011 – Peso m.18,59



Per non andare “solo ad occhio”

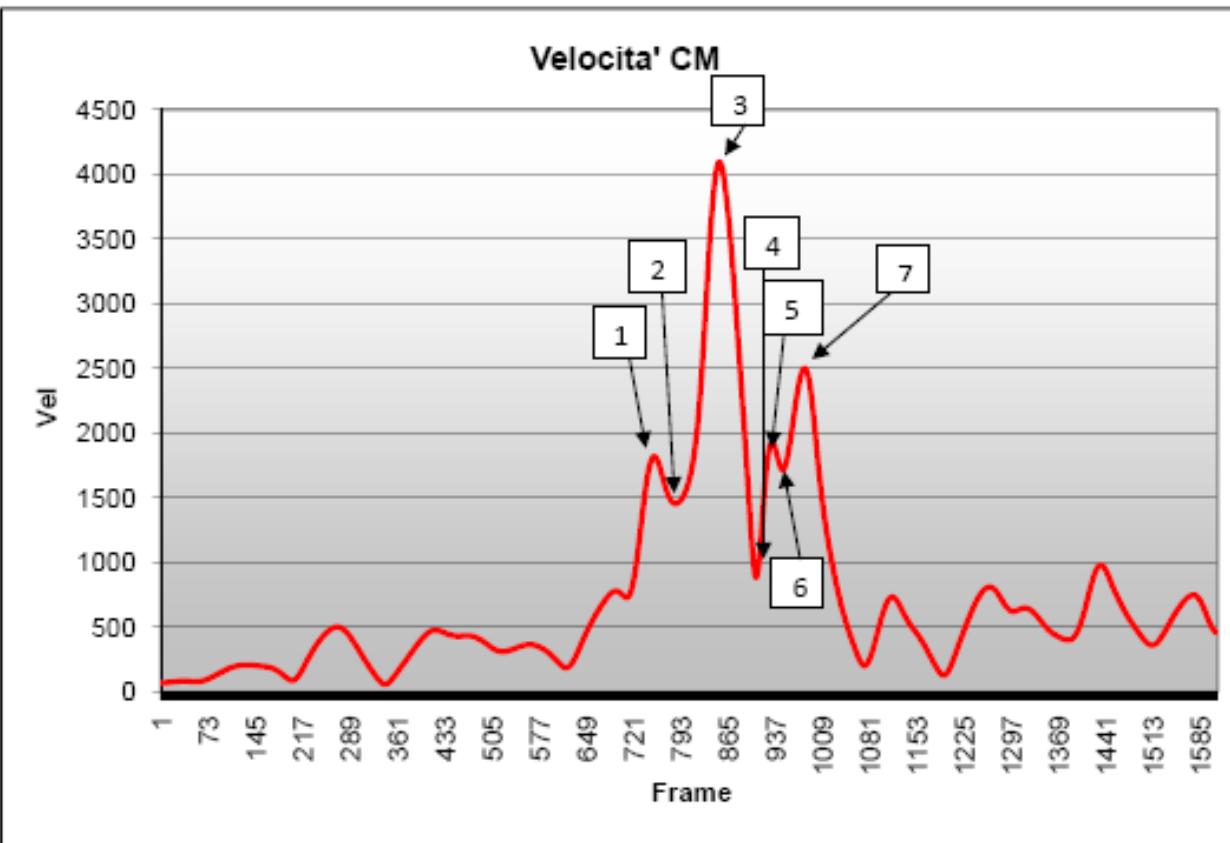


Ricostruzioni Grafiche Lanci Chiara

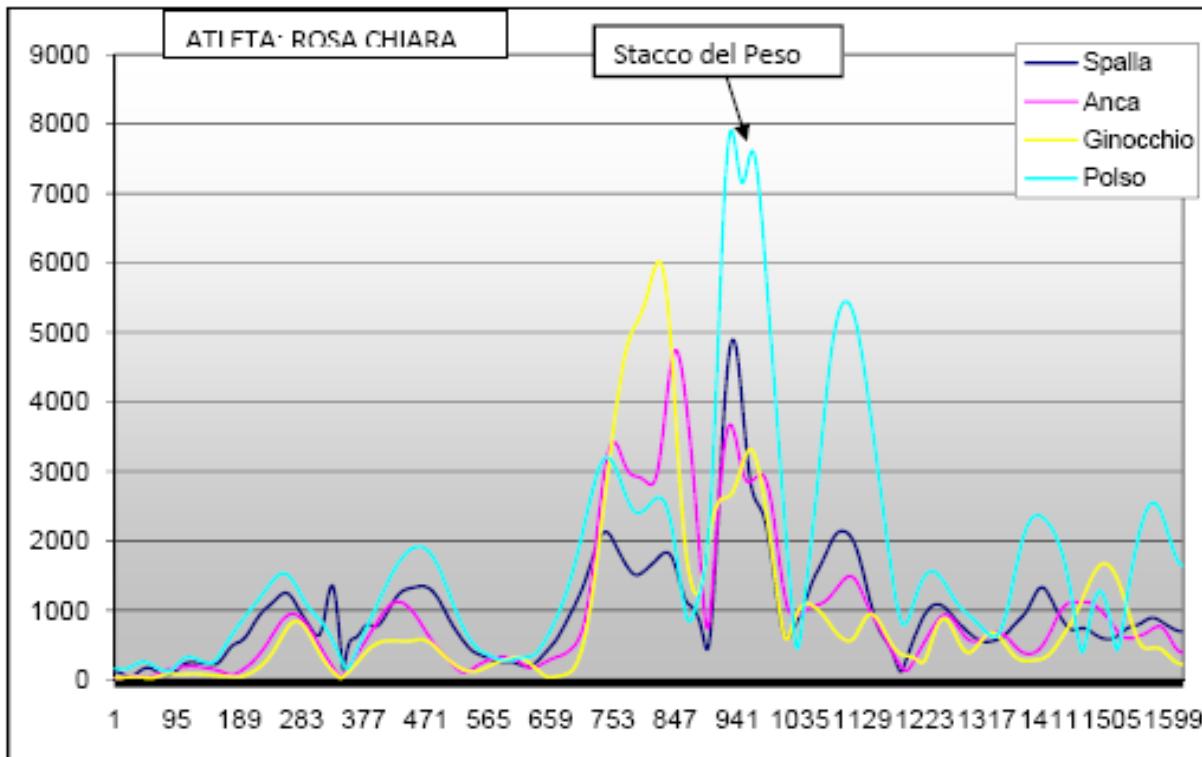


Oltre l'occhio

ATLETA: ROSA CHIARA



Oltre l'occhio



Ai picchi di velocità raggiunti da anca e spalla si somma il picco sfasato nel tempo relativo all'articolazione del ginocchio che determina una riduzione della velocità rilevata in corrispondenza del polso destro al momento dello stacco. In questi lanci il polso destro presenta un doppio picco di velocità: la velocità massima viene raggiunta negli instanti antecedenti lo stacco.

**Grazie per l'attenzione e comunque spero
di non essere stato.....**



Così lungo!