

# Esperienze di programmazione pluriennale giovanile relative a Chiara Rosa



Relatore : Enzo Agostini

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



“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)

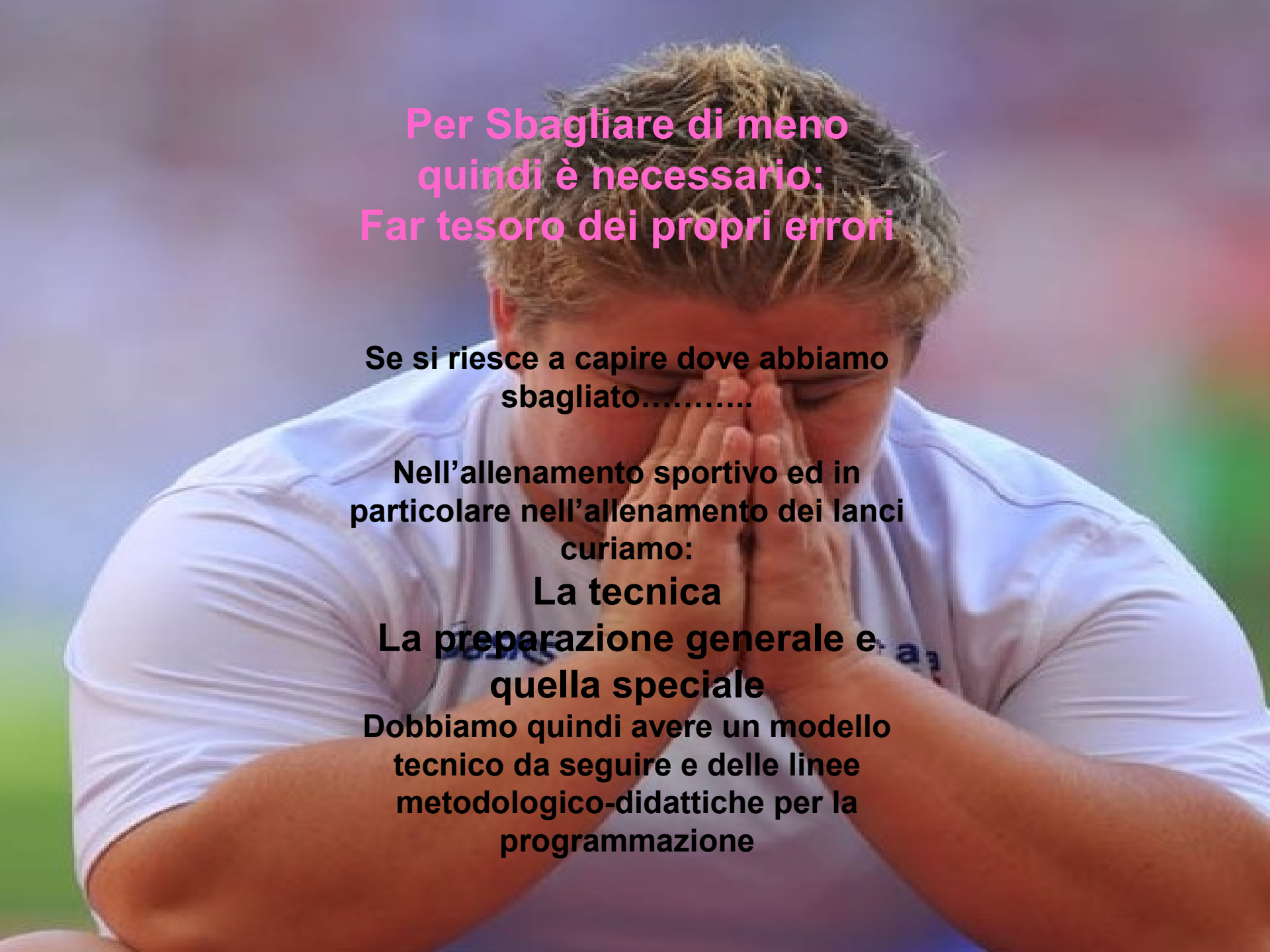
“Chiunque può sbagliare; ma nessuno, se non è uno sciocco, persevera nell'errore.”  
(Marco Tullio Cicerone)



“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 short, light-colored hair is shown from the chest up, wearing a white short-sleeved shirt. He has his hands pressed together in front of his face, covering his eyes and nose, and his head is tilted downwards. The background is a blurred outdoor setting with green and blue tones.

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

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

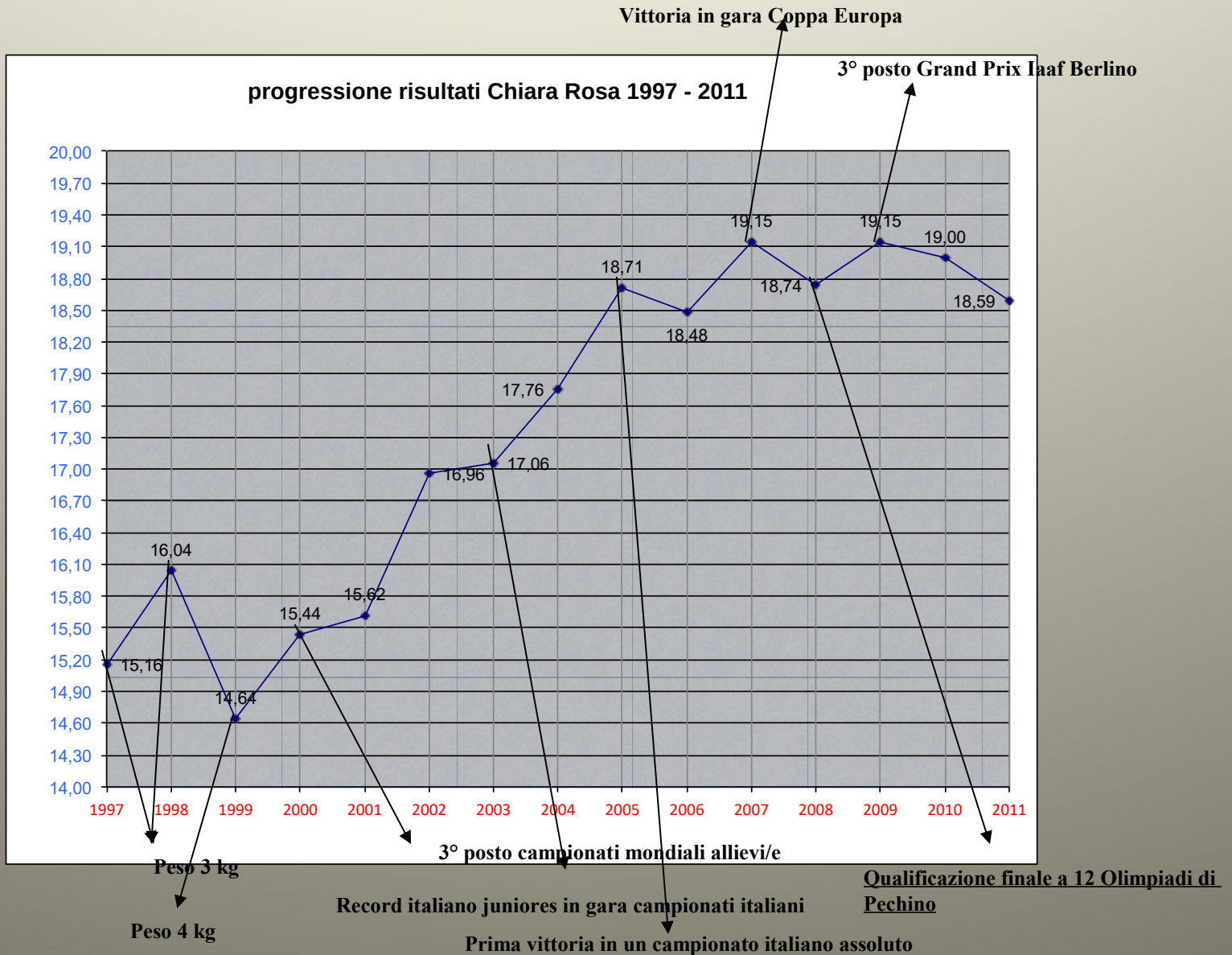
**Nell'allenamento sportivo ed in particolare nell'allenamento dei lanci curiamo:**

**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 <sup>^</sup>	19,15	2007
9 <sup>^</sup>	19,15	2009
13 <sup>^</sup>	18,59	2011
15 <sup>^</sup>	18,71 e 19,00	2005 e 2010
8 <sup>^</sup>	18,34	indoor 2006
11 <sup>^</sup>	18,41	indoor 2011
12 <sup>^</sup>	18,68 e 18,48	indoor 2008 e 2009

# CHIARA vs CHRISTINE

Più visitati  
Una voce a caso  
Nelle vicinanze  
Vetrina  
Aiuto  
Sportello informazioni

Comunità  
Portale Comunità  
Bar  
Il Wikipediano  
Fai una donazione  
Contatti

Strumenti  
Puntano qui  
Modifiche correlate  
Carica 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

العربية  
Deutsch  
English  
Español  
Français  
Nederlands  
Polski

Altre 4

Modifica collegamenti

**Chiara Rosa** (Composampiero, 28 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]

- Biografia
  - 1996-2002: gli inizi, i primi titoli italiani giovanili e la prima medaglia internazionale
  - 2002-2005: l'esordio con la Nazionale assoluta, il primo titolo italiano assoluto e i due bronzi internazionali
  - 2006-2007: la prima accoppiata di titoli indoor-outdoor agli assoluti ed il record nazionale
  - 2008-2009: le olimpiadi cinesi e il doppio bronzo Giochi del Mediterraneo-Universiadi
  - 2010-2011: podi all'Europeo per nazioni e altri titoli italiani assoluti
  - 2012: il bronzo agli Europei e le olimpiadi londinesi
  - 2013-2015: bronzo all'Europeo per nazioni e diciassettesimo titolo italiano assoluto
  - 2016-2017: i Mondiali indoor, gli Europei e il ventesimo titolo italiano assoluto
- Curiosità
- Record nazionali
  - Seniores
  - Promesse
  - Juniore
- Progressione
  - Getto del peso
  - Getto del peso indoor
- Palmarès
- Campionati nazionali
- Altre competizioni internazionali
- Attività extrasportive
- Note
- Bibliografia
- Voci correlate
- Collegamenti esterni

## Biografia [ modifica | modifica wikitesto ]

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

Ragazza dal carattere estroverso ed incontentabile, inizia a fare **atletica**, perché la madre vuole cercare in qualche modo di contenerla facendole fare **sport** (ha provato anche il rugby, il calcio ed il nuoto).<sup>[1]</sup> La sua prima società di atletica è stata la Libertas Sanp, 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 Bari**<sup>[2]</sup> e da allora stabilisce vari primati nazionali outdoor ed indoor in tutte le categorie giovanili: **cadette, allieve, juniores, e promesse**.

Nel biennio da cadetta (1997-1998) fu doppietta di titoli italiani cadetta nel getto del peso.

### 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

**Atletica leggera**

**Specialità** Getto del peso

**Record**

**Peso** 19,15 m AN (2007)

**Peso** 18,68 m (indoor - 2008)

**Società**  Fiamme Azzurre

**Carriera**

**Società**

1996-2000  Libertas Sanp

2001-2004  Libertas Padova

2004-  Fiamme Azzurre

**Nazionale**

2003-  Italia 47

**Palmarès**

Europei	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1
Europei indoor	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1
Universiadi	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 0
Giochi del Mediterraneo	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 2
Mondiali allievi	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1
Europei under 23	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1

Per maggiori dettagli vedi qui

Statistiche aggiornate al 18 febbraio 2017

Modifica dati su Wikidata · Manuale

Più visitati  
Una voce a caso  
Nelle vicinanze  
Vetrina  
Aiuto  
Sportello informazioni

Comunità  
Portale Comunità  
Bar  
Il Wikipediano  
Fai una donazione  
Contatti

Strumenti  
Puntano qui  
Modifiche correlate  
Carica 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  
English  
Ελληνικά  
Español  
Français  
Русский  
Slovenščina  
中文

Altre 16

Modifica collegamenti

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

## Indice [nascondi]

- Biografia
- Progressione
- Palmarès
- Altre competizioni internazionali
- Note
- Altri progetti
- Collegamenti esterni

## Biografia [ modifica | modifica wikitesto ]

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

## Progressione [ modifica | modifica wikitesto ]

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

## Palmarès [ modifica | modifica wikitesto ]

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

### 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**

2005-  Germania

**Palmarès**

Mondiali	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 1
Mondiali indoor	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 0
Europei	<span><span></span><span> </span></span> 2	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 0
Europei indoor	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 2	<span><span></span><span> </span></span> 0
Europei under 23	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 1	<span><span></span><span> </span></span> 0
Mondiali juniores	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 0	<span><span></span><span> </span></span> 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 Swantz miglior prestazione outdoor
1999	15.14	
2000	15.44	
2001	15.62	
<b>2002</b>	<b>16.96</b>	14.26
<b>2003</b>	<b>17.06</b>	15.07
<b>2004</b>	<b>17.76</b>	16.98
<b>2005</b>	18.71	<b>18.84</b>
<b>2006</b>	<b>18.42</b>	n.r.
<b>2007</b>	<b>19.15</b>	17.06
<b>2008</b>	18.74	<b>19.31</b>
<b>2009</b>	<b>19.15</b>	19.06
<b>2010</b>	<b>19.00</b>	18.28
<b>2011</b>	18.59	<b>19.20</b>
<b>2012</b>	18.63	<b>19.05</b>
2013	18.04	<b>20.41</b>
2014	18.49	<b>20.22</b>
2015	18.13	<b>20.77</b>
2016	17.52	<b>20.17</b>
2017	<b>17.30</b>	n.r.
2018	17.08	<b>19.78</b>
2019	16.65	<b>19.37</b>

Età	Chiara Rosa miglior prestazione outdoor	Christine Swantz miglior prestazione outdoor
16	15.14	
<b>17</b>	<b>15.44</b>	14.26
<b>18</b>	<b>15.62</b>	15.07
<b>19</b>	16.96	<b>16.98</b>
<b>20</b>	17.06	<b>18.84</b>
<b>21</b>	<b>17.76</b>	n.r.
<b>22</b>	<b>18.71</b>	17.06
<b>23</b>	18.42	<b>19.31</b>
<b>24</b>	<b>19.15</b>	19.06
<b>25</b>	<b>18.74</b>	18.28
<b>26</b>	19.15	<b>19.20</b>
<b>27</b>	19.00	<b>19.05</b>
<b>28</b>	18.59	<b>20.41</b>
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 Cat.	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	Specialità	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	<b>1<sup>^</sup>-15.16</b>	3	1997	Gioco, corsa ostacoli,
Cadetta 1°	Disco	1	29.00	.	3	1997	
Cadetta 2°	Peso	1	16.07	<b>1<sup>^</sup>-15.88</b>	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	<b>Indoor 1<sup>^</sup>- 14.44 1<sup>^</sup>-14.44</b>	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	<b>Indoor 1<sup>^</sup> 15.18 1<sup>^</sup>-15.04 assoluti 2<sup>^</sup>- 15.29</b>	5	2000	Circuiti, lanci generali, tecnica specifica
Allieva 2°	Disco	1	42.90		5	2000	
Junior 1°	Peso	4	Indoor 15.18 15.62	<b>Indoor 1<sup>^</sup>15.18 1<sup>^</sup>-14.88 assoluti 4<sup>^</sup>- 15.21</b>	5	2001	Forza, tecnica specifica
Junior 1°	Disco	1	43.95	<b>1<sup>^</sup>-41.42</b>	5	2001	
Junior 2°	Peso	4	Indoor 15.87 16.96	<b>Indoor 1<sup>^</sup>- 15.87 1<sup>^</sup> 16.96</b>	5/6	2002	Forza, forza speciale, tecnica specifica
Junior 2°	Disco	1	45.48	<b>2<sup>^</sup>-43.18</b>	5/6	2002	

### Risultati Chiara Rosa

Piazzamenti gare internazionali:

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

2000: 12<sup>^</sup> classificata Campionati Mondiali juniores 14.61

2001: 7<sup>^</sup> classificata Campionati Europei juniores

2002: 4<sup>^</sup> 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

<b>età</b>	<b>Allenamento Generale</b>	<b>Allenamento per la forza</b>	<b>Allenamento Speciale</b>	<b>Numero di allenamenti sett.</b>
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:

tecnic

**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





## 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 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<sup>a</sup> classificata ai campionati mondiali Juniores (1<sup>a</sup> atleta europea).  
2 vittorie nelle due rappresentative Juniores della stagione.  
1<sup>a</sup> atleta (unica italiana) nelle liste europee 2002 EEA:**

European Outdoor Season Lists 2002  
compiled by Nejat K k (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 Chrisi Moisdou 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 M nchengladbach 29 Jun 14.77 -01 (11)

**7<sup>a</sup> classificata nelle liste mondiali stagionali**

### SHOT PUT 2002 Junior

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

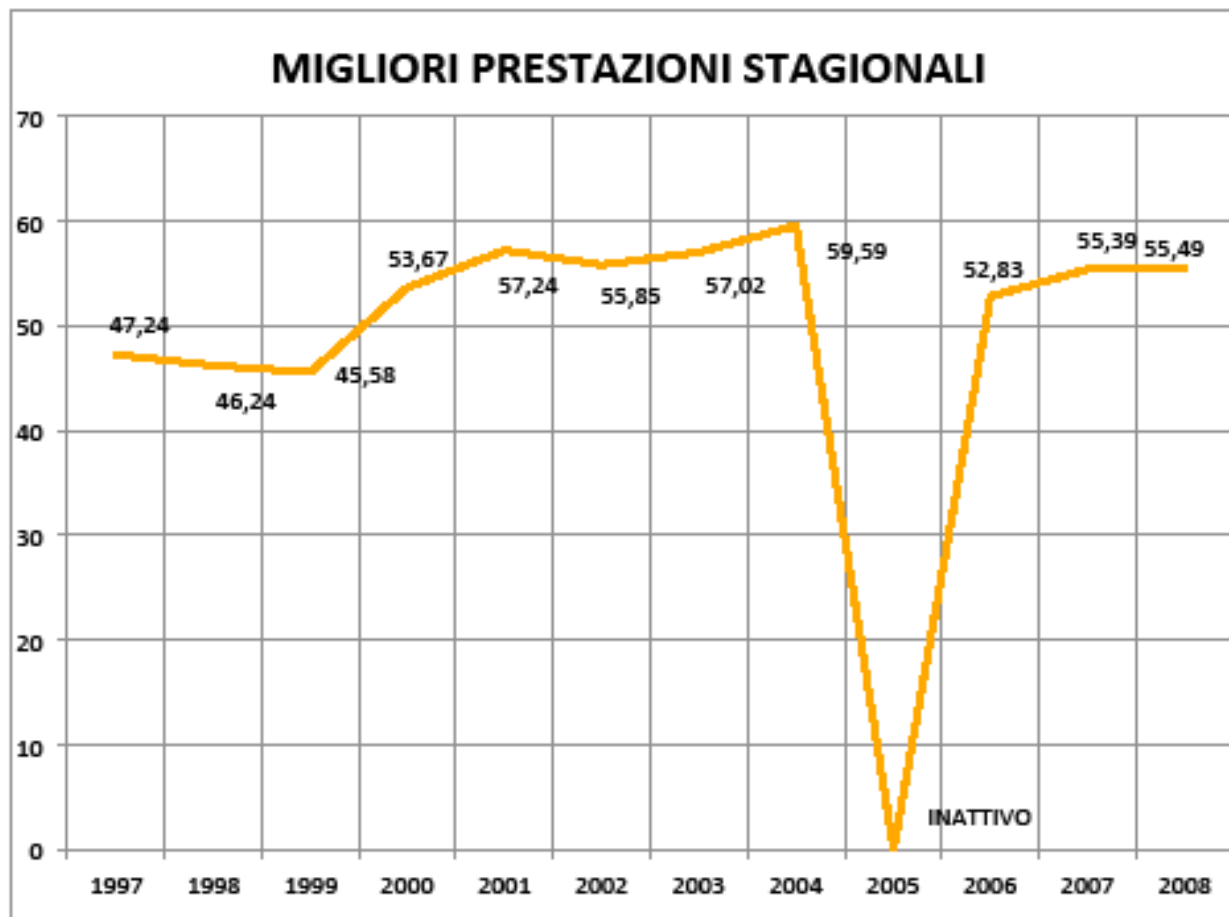
- ✓ Peso outdoor
- ✓ Peso Giovanile indoor
- ✓ Disco giovanile invernale



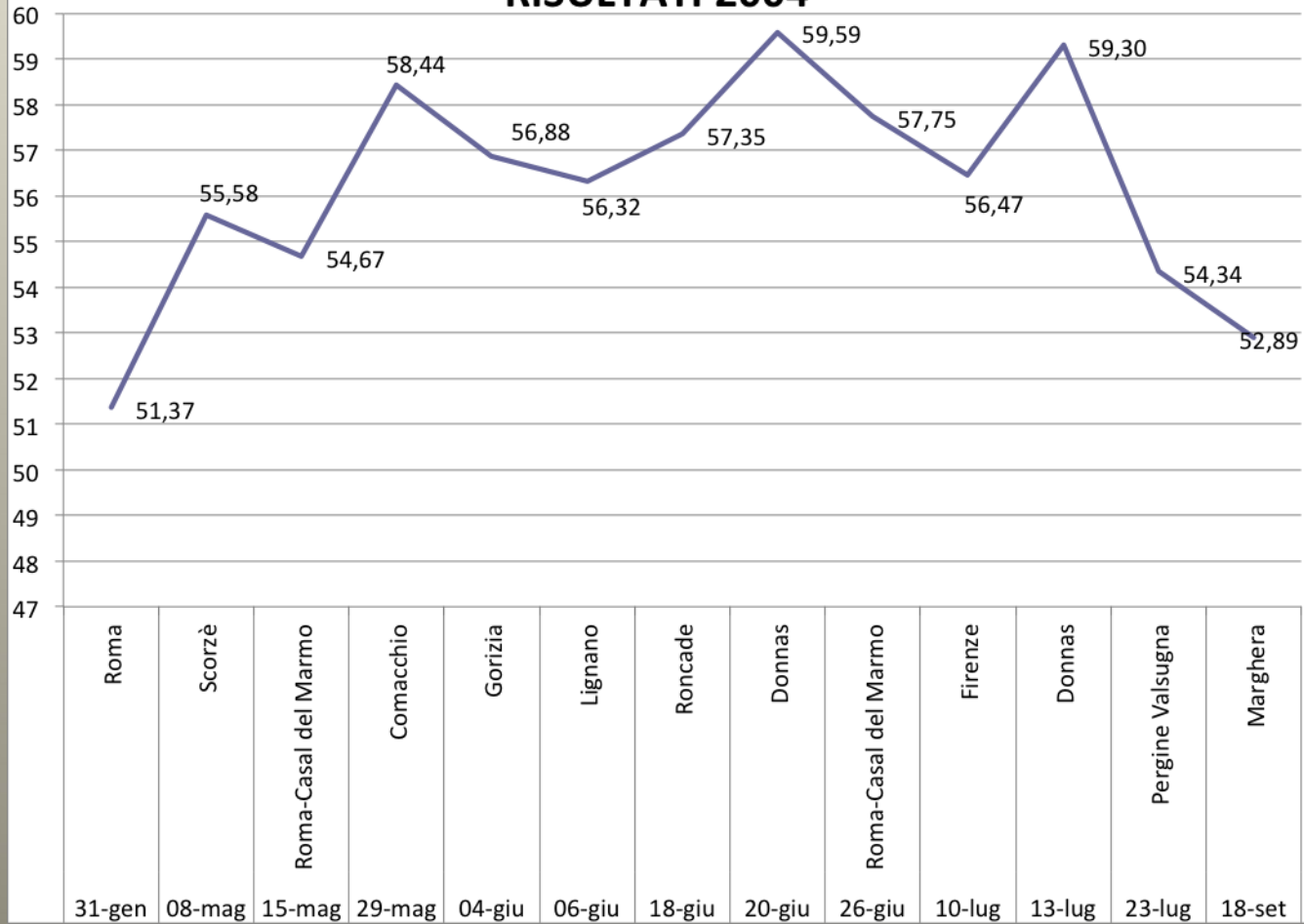
## Il compagno di allenamenti "ideale": Andrea Nicoletti Informazioni 1993 2001

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	<b>1°-44.24</b>	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	<b>Conv.naz.allievi</b>	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	<b>1°-15.09</b> 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°- 15.12 Indoor 2°- 15.10	6/8	2000	Tecnica disco/peso, pesistica, andature, esercitazioni speciali
Promessa 2°	Disco	2	53.67	Invern. 3°- 47.29	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	<b>Inv. 1°,1°,6° Nazionale u.23 12° europei u.23</b>	6/8	2001	

## Grafico miglior risultato per anno



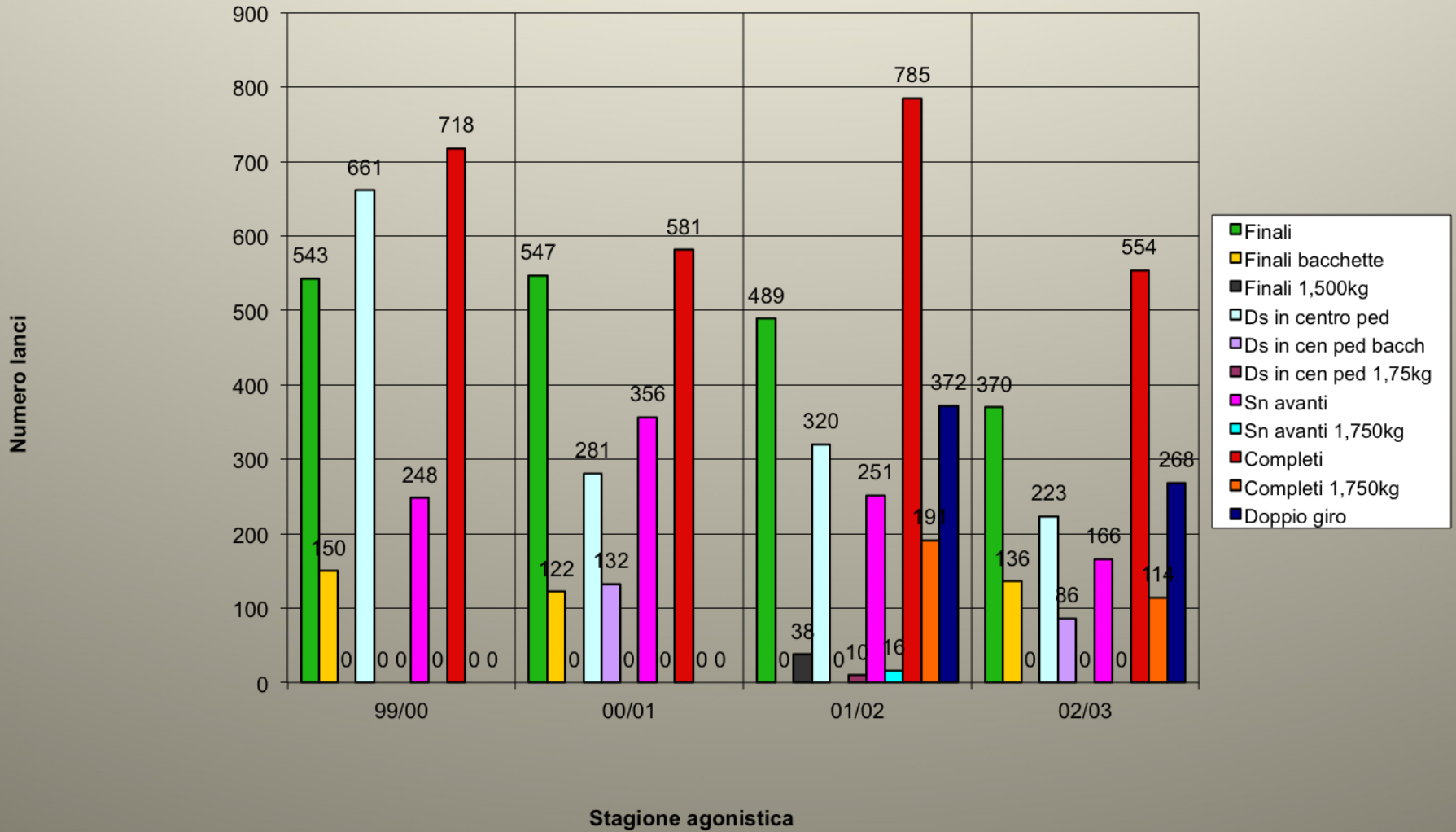
## RISULTATI 2004



<b>TOTALE</b>	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

<b>TOTALE</b>	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

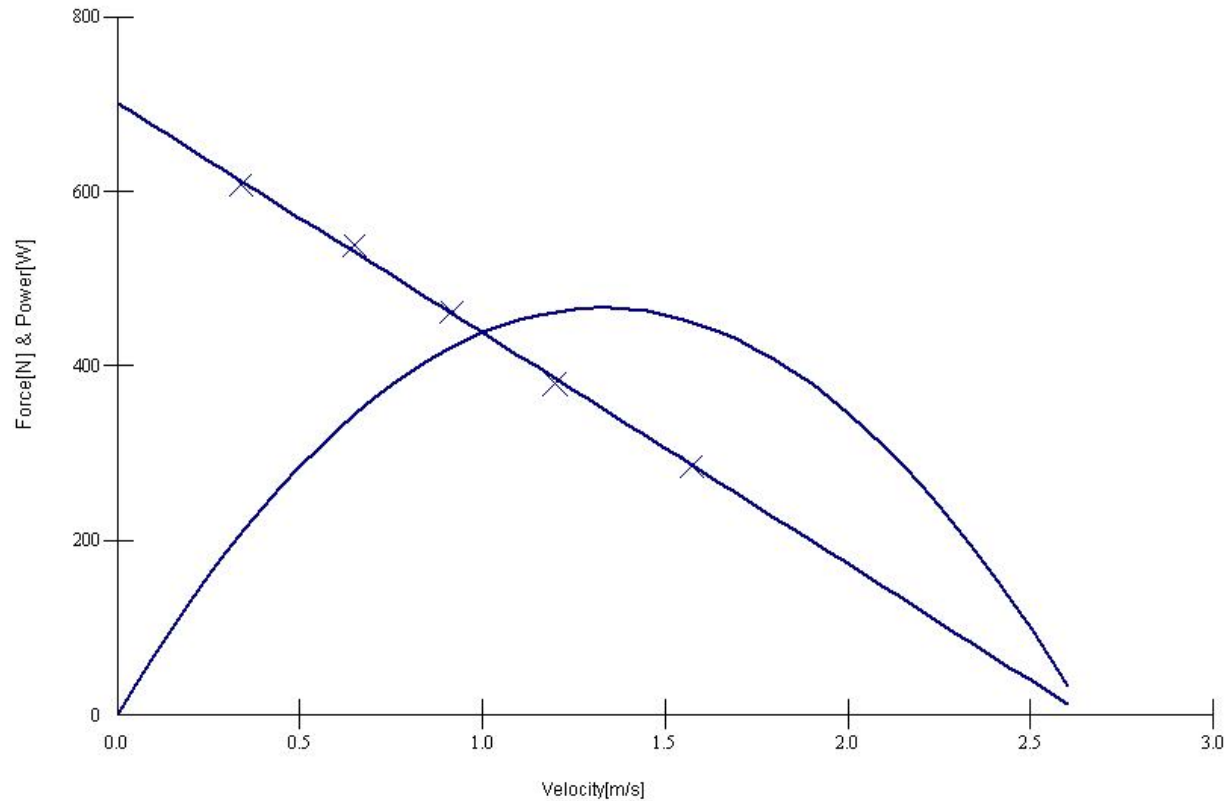




## Oltre a contare e oltre la quantità.....

Name	Date	Condition	Side	bw	1RM	Ext. Load	Tot Load	% of 1RM	Power	Force	Velocity
Rosa, Chiara	31/10/19	EccCon	Both	90.0	65.6	75.1	75.1	114	0.0	701.2	0.00

### Bench Press

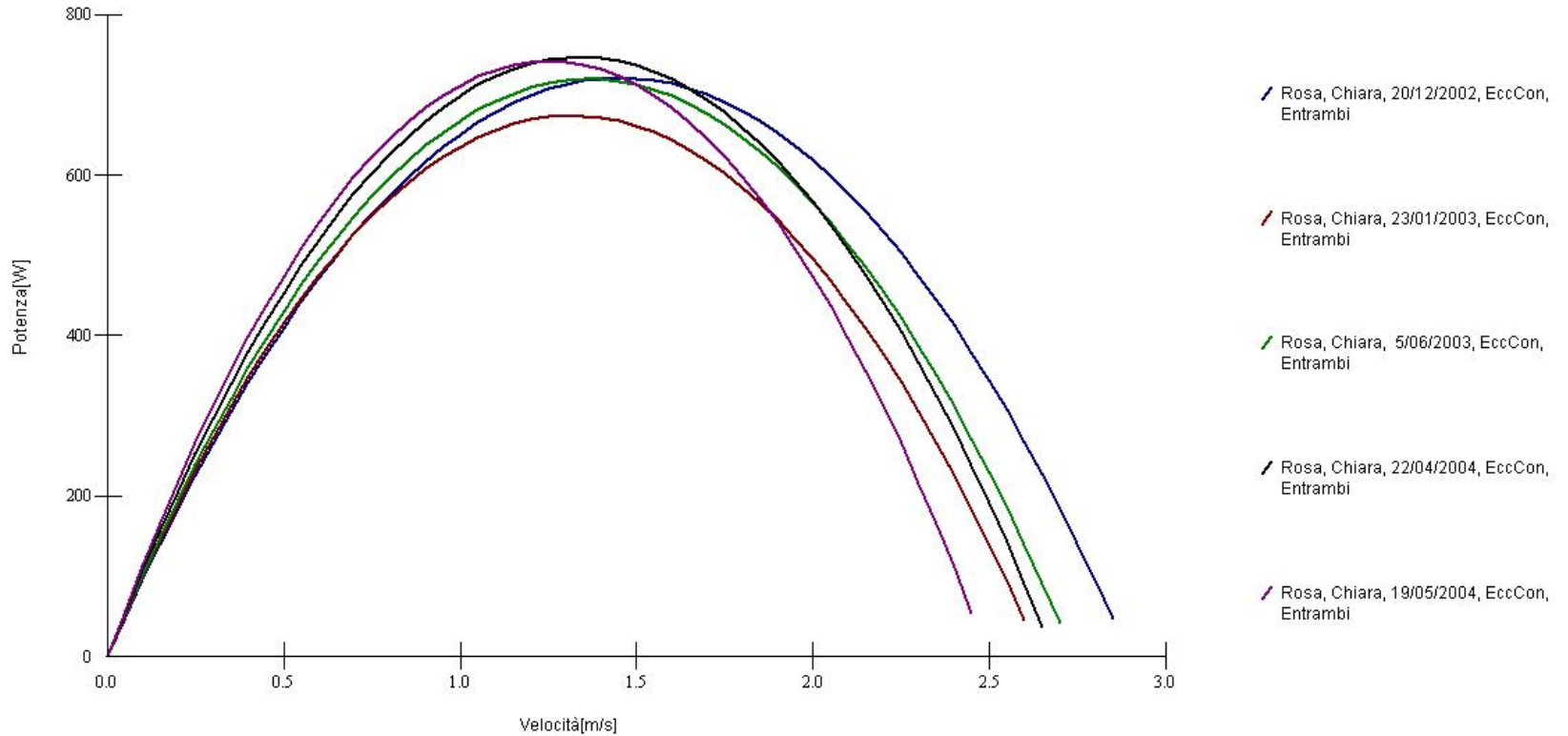


● Rosa, Chiara, 31/10/1999, EccCon, Both

## Oltre a contare....confrontare

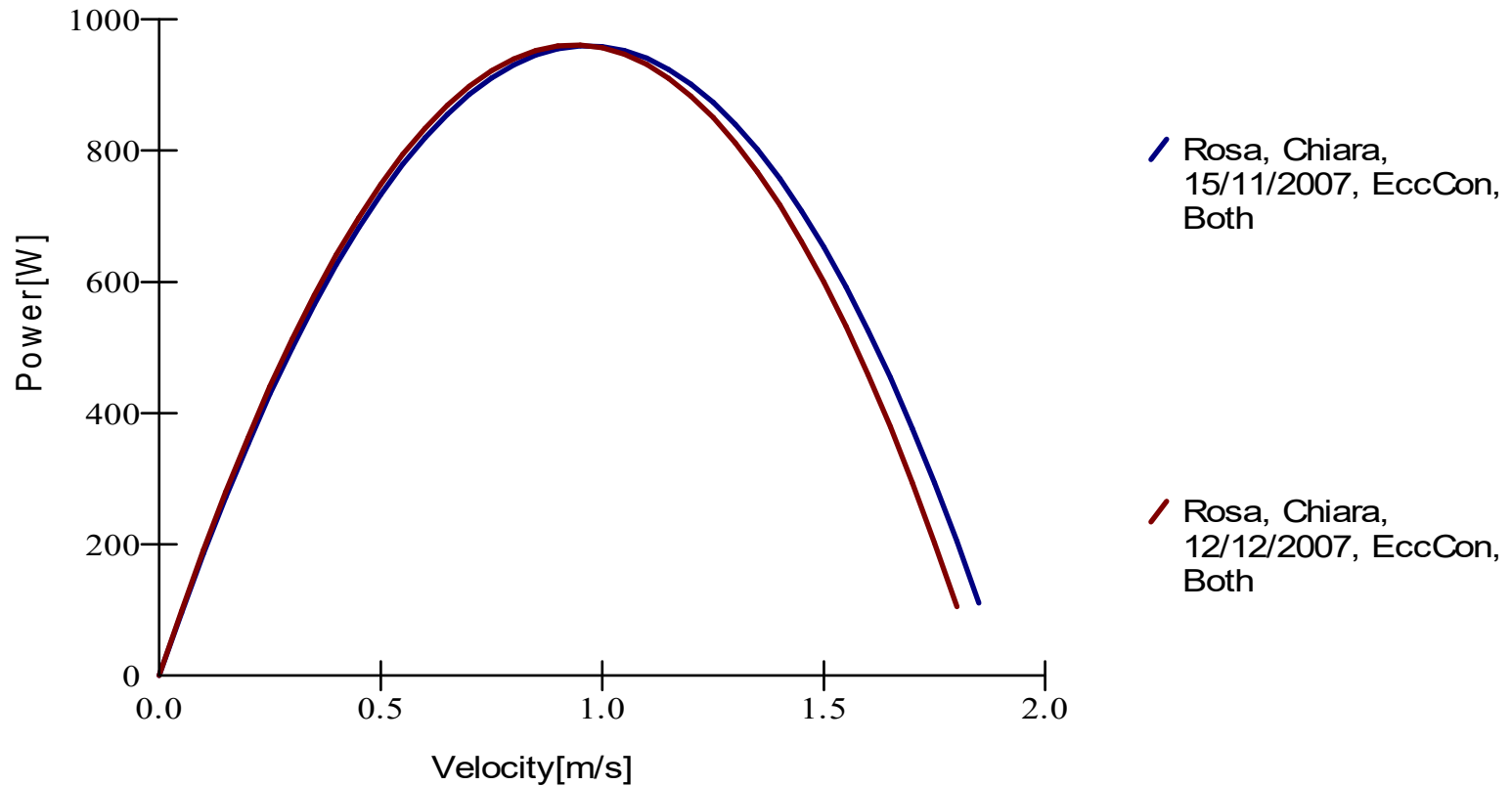
Nome	Data	Condizione	Parte	bw	1RM	Carico Ext	Carico tot	% of 1RM	Potenz	Forza	Velocità
Rosa, Chiara	20/12/2002	EccCon	Entrambi	90.0	93.2	41.8	41.8	44	716.7	535.8	1.34
Rosa, Chiara	23/01/2003	EccCon	Entrambi	90.0	95.2	38.8	38.8	40	674.1	504.0	1.34
Rosa, Chiara	05/06/2003	EccCon	Entrambi	90.0	101.0	41.6	41.6	41	719.1	537.7	1.34
Rosa, Chiara	22/04/2004	EccCon	Entrambi	90.0	101.3	42.7	42.7	42	747.2	558.7	1.34
Rosa, Chiara	19/05/2004	EccCon	Entrambi	90.0	105.6	41.7	41.7	39	738.5	552.2	1.34

### Bench Press



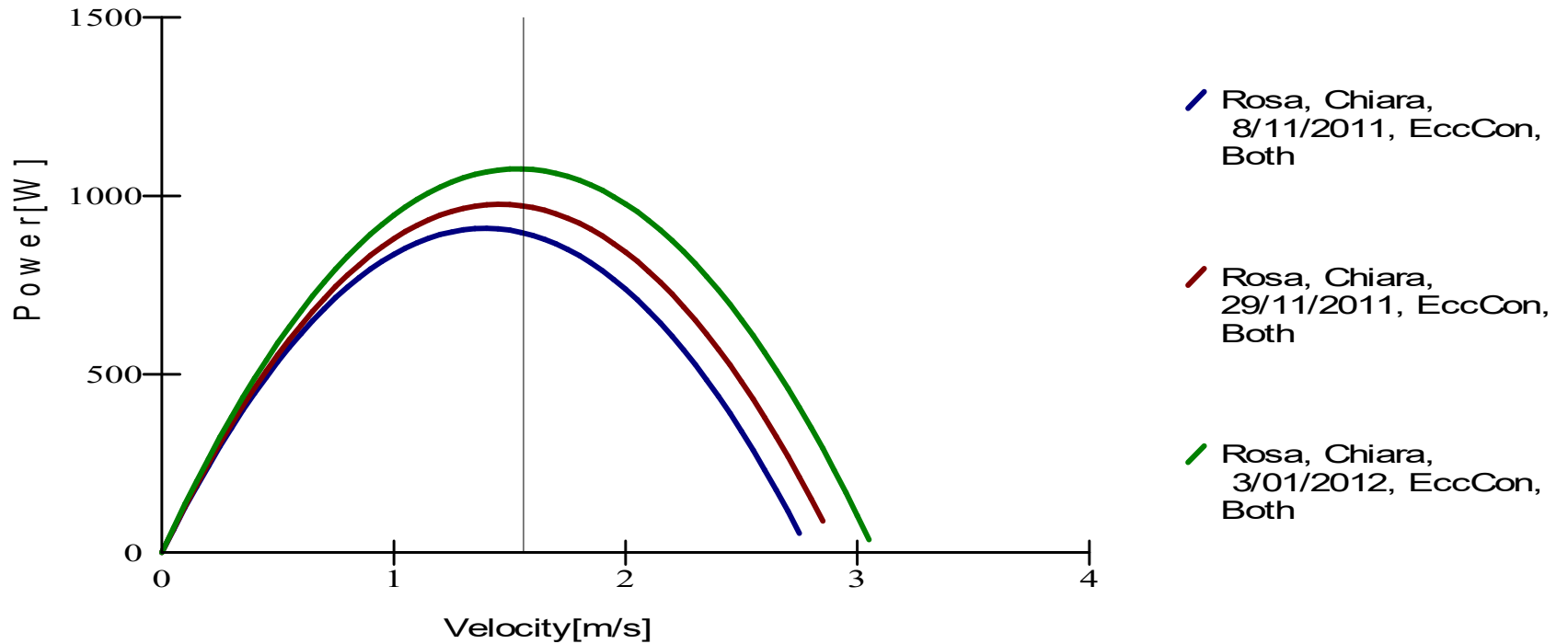
# Oltre a contare...confrontare

## Squat libero dietro

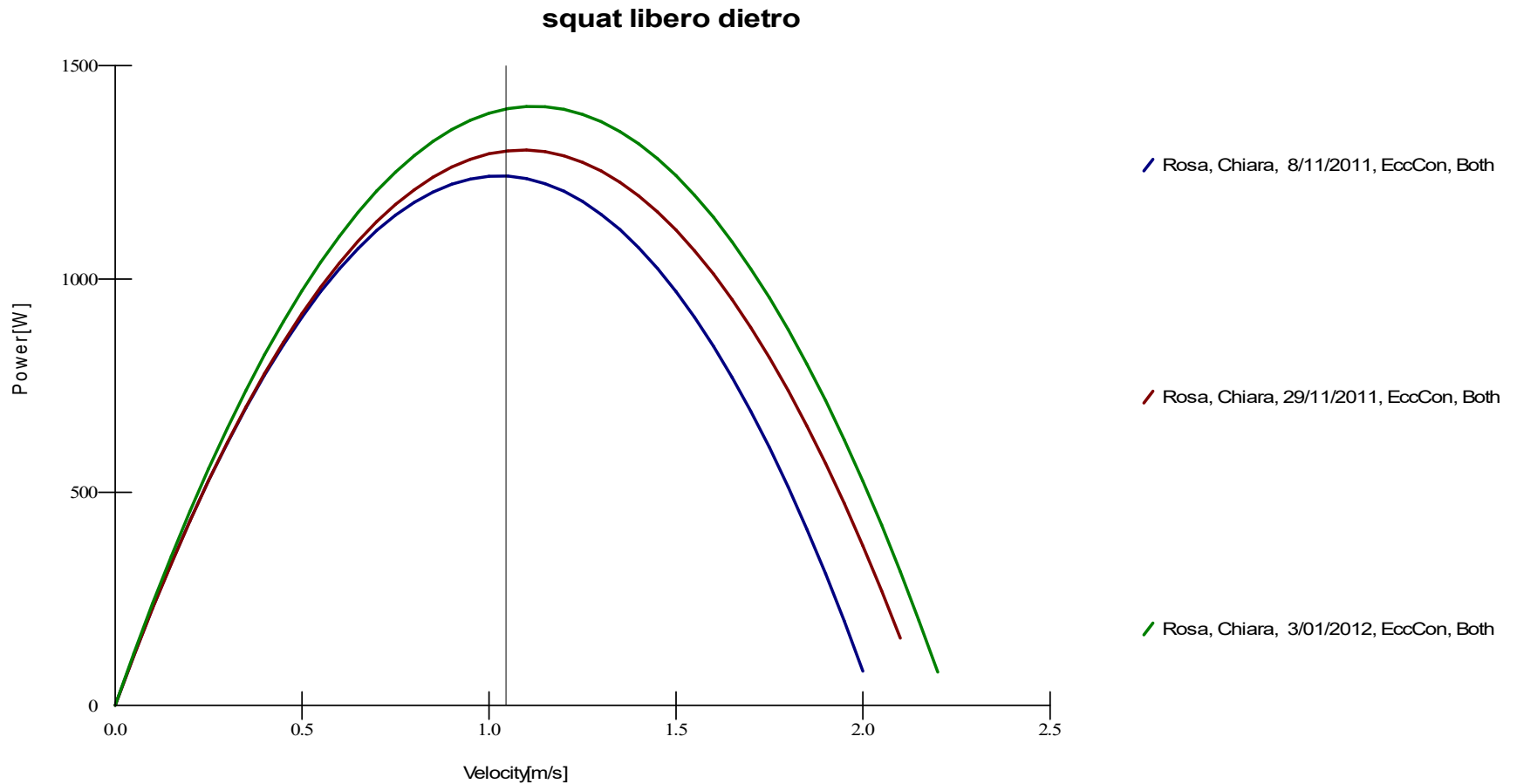


## Oltre a contare...confrontare e utilizzare

### Bench Press



## Oltre a contare...confrontare e utilizzare



## 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° Macro ciclo** 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° Macro ciclo** 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<sup>^</sup> settimana 100%
- 2<sup>^</sup> settimana 80%
- 3<sup>^</sup> settimana 60%

### Opzioni utilizzate

- 1<sup>^</sup> settimana 80%
- 2<sup>^</sup> settimana 100%
- 3<sup>^</sup> settimana 60%

### Oppure

- 1<sup>^</sup> settimana 60%
- 2<sup>^</sup> settimana 80%
- 3<sup>^</sup> settimana 100%
- 4<sup>^</sup> settimana 50%



## Successione mezzi di allenamento nella settimana tipo



**Tecnica:** Lunedì – mercoledì – venerdì - sabato

**Forza massimale:** martedì – giovedì – sabato

**Forza esplosiva:** mercoledì – venerdì

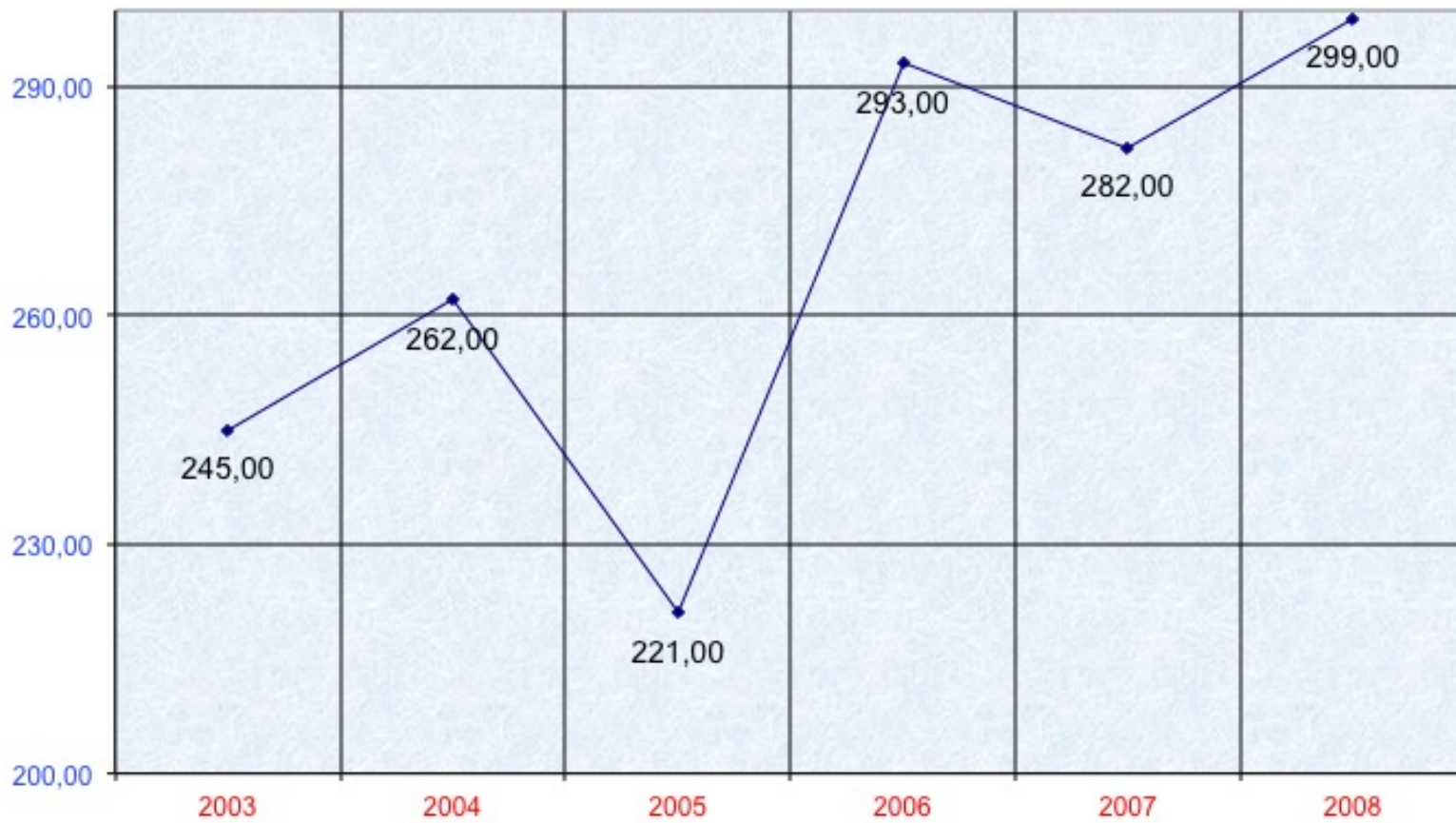
**Forza speciale:** martedì – giovedì – sabato

**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/prensa/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'(circuito 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

**arti 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 bilancere 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 80 kg avampiedi (tempo 6'')

*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 trasversi

**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 voltabraccia  
6 x 10 x 6" adduttori / abduttori  
6 x 20 addominali trasversi

# Allenamento successivo a primo serio infortunio in carriera flessori gamba destra

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 trasversi

**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 trasversi

**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' di 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

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 trasversi

**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 trasversi

**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.

Numero 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 trasversi  
36 gamba ds + sn contropiegamenti - estensioni con cintura  
36 slanci dal petto  
36 x 100 kg ½ squat continuo con cintura  
40 voltabraccia  
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

Numero 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<sup>a</sup> 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 GOTEBOG

### 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 x 60% 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 x 60% 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 peso 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 pesistica:**

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

Programmazione Chiara Rosa

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
HINRICHS 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
TERZOGLUO 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



## Simultane stessi lanci con risultati



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



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

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



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



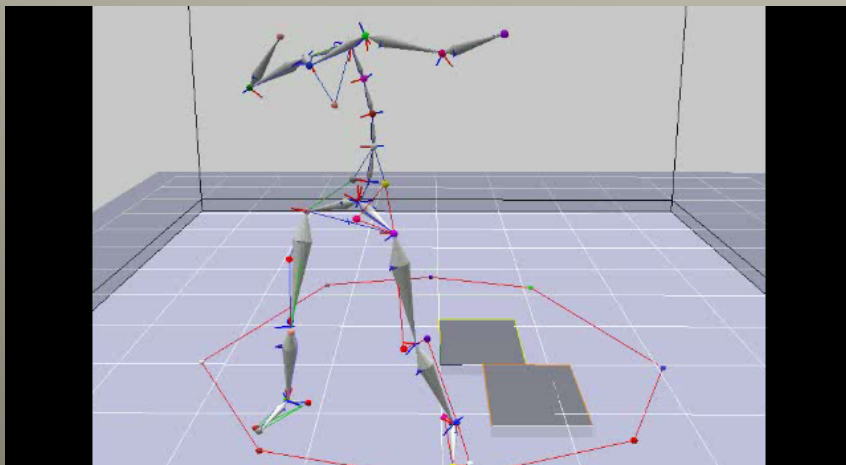
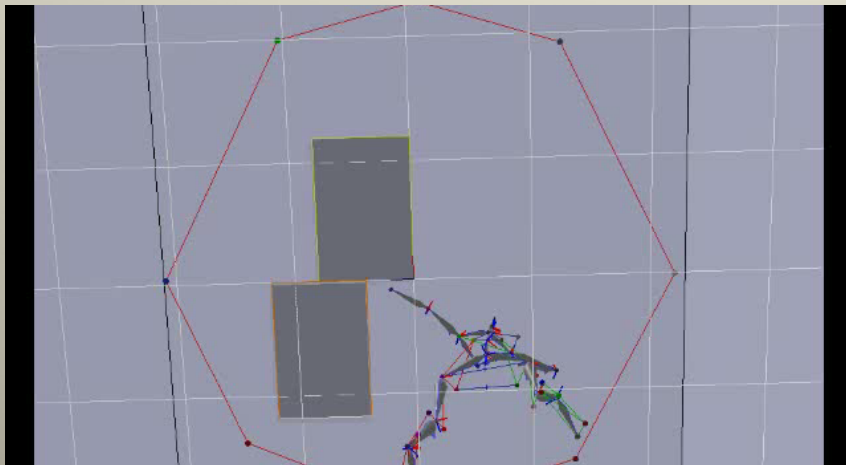
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Per non andare “solo ad occhio”



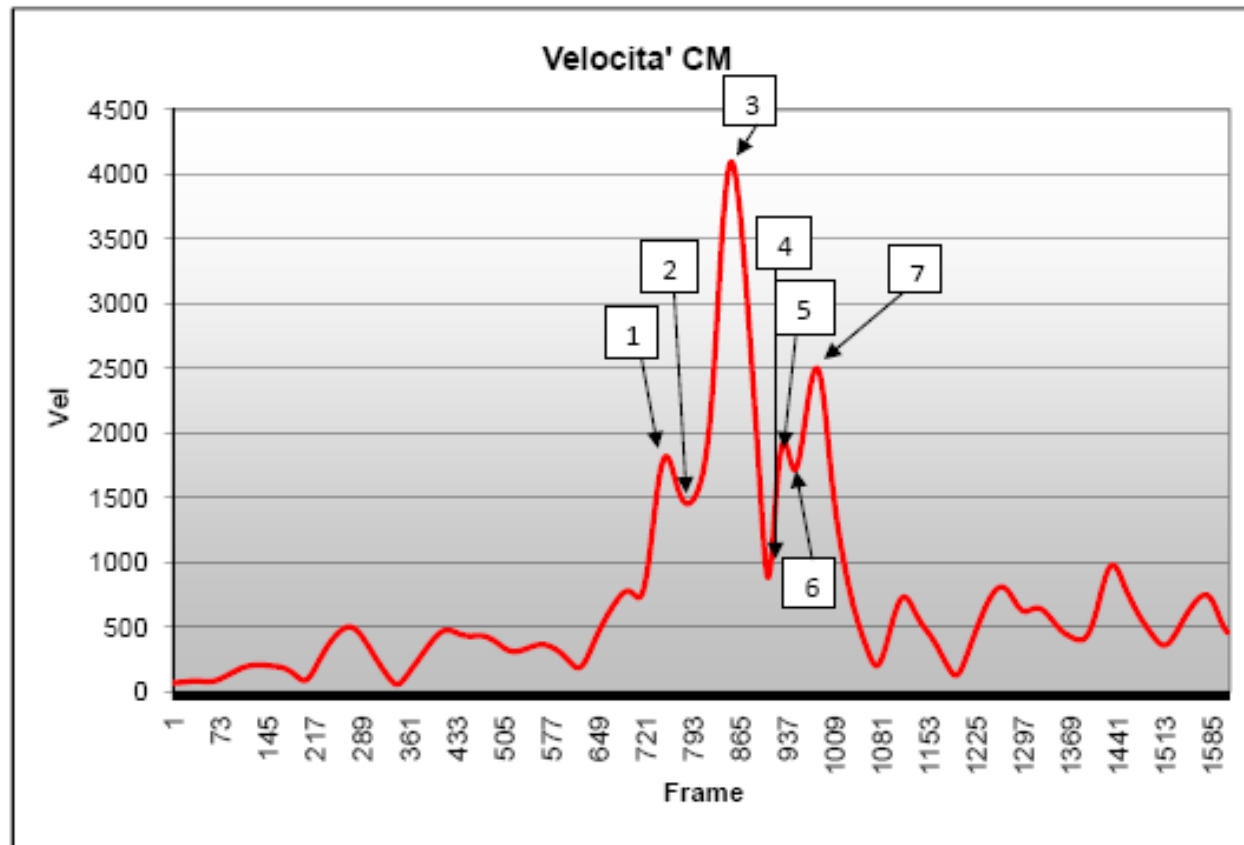


## Ricostruzioni Grafiche Lanci Chiara

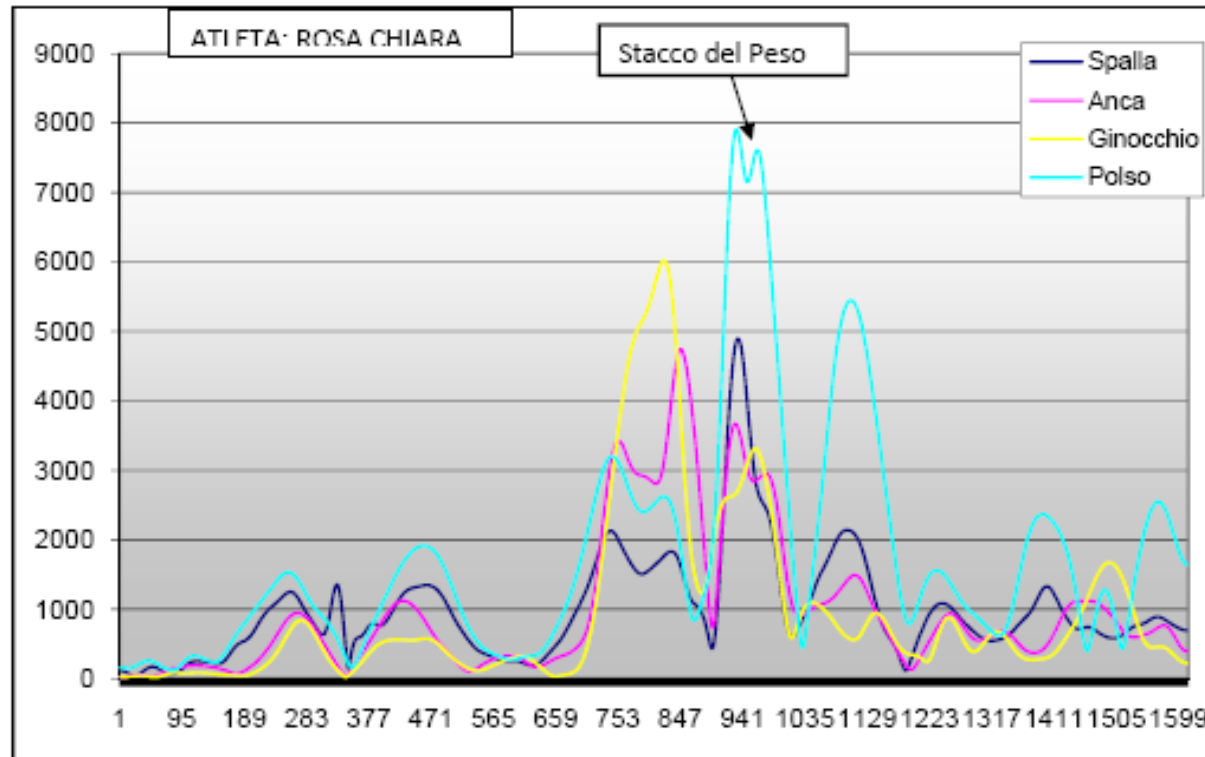


# Oltre l'occhio

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 istanti antecedenti lo stacco.

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



**Così lungo!**