

L'allenamento dei giovani lanciatori di giavellotto

«le nostre esperienze»

di V. OVČINNIK (URSS)

a cura di Sergio Zanon

Ricerca del talento

L'attività di ogni allenatore in un gruppo attitudinale di ragazzi ed allievi (1) si svolge con gli stessi criteri. All'inizio di settembre, quando la scuola si rianima, l'allenatore assiste a molte gare sportive ed esamina numerosi ragazzi per indurre i più dotati a partecipare all'attività del suo gruppo di allenamento (2).

Ma come si possono trovare questi individui dotati, che saranno destinati a diventare in futuro grandi maestri nelle discipline della corsa, del salto e del lancio?

Anche il mio secondo anno di allenamento ebbe inizio, nel settembre 1965, con una presenza alle gare scolastiche tendente ad individuare i ragazzi più dotati. In quei giorni i giovani e le ragazze prendevano parte alla gara pionieristica del tetrathlon. Per tutto il tempo mi appariva davanti agli occhi l'immagine « ideale » del futuro lanciatore di giavellotto: forte, alto, agile, dai movimenti coordinati, dall'eccellente mobilità, soprattutto nell'articolazione scapolomerale.

Come ho già detto, il maggior numero di gare cui assistetti comprendeva il tetrathlon dei pionieri. Ciò dipendeva dal fatto che questa gara offriva la migliore possibilità di scelta dei talenti, dal punto di vista dell'allenatore dei lanciatori di giavellotto.

In questa prova i ragazzi, accanto alla corsa ed al salto, devono svolgere anche una competizione di lancio della palla e quest'ultima viene eseguita in modo molto simile al lancio del giavellotto.

Naturalmente, nel 1965 commisi diversi errori nella scelta dei ragazzi per il mio gruppo di lanciatori di giavellotto. Tuttavia, gradualmente anche i metodi di scelta andarono perfezionandosi.

Così la caratteristica principale

(accanto ai dati antropometrici) fu il lancio con una palla da tennis o palla speciale (150 gr.).

Per i giovani e le ragazze dai 12 ai 14 anni sono buoni i lanci dai 60 ai 65 m. e 40-45 m. rispettivamente; risultati eccellenti si hanno con lanci da 67 a 70 m. e da 47 a 50 m.

Sono fermamente convinto che i giovani e le ragazze che raggiungono tali medie già all'inizio del loro iter sportivo, raggiungeranno in ogni anno successivo un nuovo gradino, sempre più in alto, della classifica sportiva.

In altre parole, al quarto anno d'allenamento, essi saranno in grado di soddisfare le norme per la prima classificazione nel gruppo attitudinale di ragazzi e allievi (3). In particolar modo, i ragazzi muniti di talento, diventeranno candidati al titolo di « maestri dello sport ».

Servono d'esempio i progressi di A. Makarov, J. Kusovkin, A. Arakevlov e della campionessa giovanile sovietica N. Savelevaja.

Jura Kusovkin, ad esempio, nel '67, campionato di tetrathlon dei pionieri svoltosi nel circondario Sdanovsk di Mosca, lanciò la palla a 69 m. Entrò nel nostro gruppo e dopo tre anni superò già la norma per la prima classificazione giovanile stabilendo un record russo giovanile maschile dai 15 ai 16 anni.

Indirizzo dell'allenamento di base

All'inizio del nostro allenamento, diamo importanza ai giochi sportivi, per far divertire i ragazzi e soprattutto per rafforzare il loro interesse verso le attività sportive. Così, io devo essere allo stesso tempo, giocatore di calcio, di pallacanestro e di pallavolo!

Alla fine di quest'allenamento al gioco, ha inizio l'atletica leggera. I

ragazzi apprendono la corsa, i salti e il lancio del giavellotto.

Gradualmente aumenta il numero degli esercizi di atletica leggera, in modo che già dopo tre mesi il numero sarà così elevato da non riscontrarsi generalmente nei giovani avviati repentinamente ed esclusivamente all'atletica leggera.

Tecnica - Il filo rosso

Il lavoro per la tecnica si estende come un filo rosso, dall'inizio, per tutta la durata (diversi anni) dell'allenamento. Tale inizio precoce della preparazione tecnica ha dei motivi ben precisi:

- 1) i ragazzi apprendono velocemente i nuovi movimenti ;
- 2) i ragazzi vogliono vedere subito i risultati delle loro fatiche;

perciò bisogna fornire loro le basi della tecnica del lancio del giavellotto se si vuole rendere possibile un certo rendimento in questa specialità.

Inoltre i giovani lanciatori, nel secondo anno della loro formazione (addestramento) devono prendere parte, nei « Gruppi sportivi scolastici » alle gare della classe d'età (i nati nello stesso anno) giovanile e poi a quelle della classe più elevata.

Mi sia concessa un'osservazione al riguardo: sarebbe preferibile che le gare nella classe d'età più giovane fossero effettuate non basandosi sul rendimento, ma sulla buona tecnica (soprattutto trattandosi di una disciplina quale il lancio del giavellotto).

Nella prassi si può scegliere anche un'altra via e cioè: all'inizio si formano le caratteristiche motorie fondamentali (4) dei giovani, e soltanto successivamente si passa all'addestramento tecnico. Non so per le altre specialità dell'atletica leggera, ma nel lancio del giavellotto

neamente acquisita e debba imparare ex-novo una tecnica migliore. Per quanto riguarda la forza, tale caratteristica può essere facilmente migliorata, in quanto si conoscono bene i relativi metodi.

Allenamento nel corso dell'anno

Il periodo di preparazione per i nostri ragazzi ha inizio a metà settembre; fino a metà novembre circa, essi lanciano all'aperto, poi in palestra.

La palestra è munita di una rete di lancio, per cui abbiamo la possibilità, in inverno, non solo di effettuare esercizi imitativi, ma di poter dar luogo ad un vero allenamento di lancio.

In questo nostro lavoro con giovani lanciatori di giavellotto, praticiamo soprattutto lanci con una palla da 400-800 gr. Tali esercizi ci permettono di passare successivamente al lancio di sfere più pesanti.

In questo periodo dedichiamo molta attenzione anche agli esercizi speciali per il rafforzamento dei muscoli e dei legamenti dell'articolazione scapolo-omerale e del gomito, con esercizi acrobatici (ponti, ecc.) ad esercizi alla sbarra ed agli anelli. Dopo ogni allenamento ha luogo un automassaggio.

Gli esercizi principali con palle mediche sono, in questo periodo, i seguenti: lanci in avanti con tutte e due le braccia sopra la testa, da fermo, con un passo, con breve rincorsa e lanci ad un braccio (imitazione del lancio del giavellotto), con rincorsa.

Inoltre vengono effettuati esercizi con palla medica, prima di ogni allenamento, anche durante il riscaldamento.

Nel primo anno di addestramento, il 50% dei lanci con palle e palla medica, viene svolto da fermi.

Nel secondo anno questi esercizi, eseguiti con **breve rincorsa** e completa, ammontano già al 60% e nel terzo e quarto anno al 70% del numero complessivo dei lanci con sfere e palle.

Nella tabella 1 è indicato il numero di lanci con palla speciale e con palle mediche, nel periodo di preparazione per i giovani dalla prima alla terza classificazione (in alto: numero dei lanci; in basso: peso dell'attrezzo).

In un primo momento non effettuare alcun allenamento con bilancieri

Alcuni cenni sullo sviluppo della forza nei giovani lanciatori del giavellotto. Va subito chiarito che io sono contrario all'uso dei bilancieri nell'allenamento dei ragazzi, poiché un allenamento con grossi carichi porta all'irrigidimento dei movimenti, alla perdita della flessibilità ed all'aumento del peso corporeo dei ragazzi.

Perciò, per lo sviluppo della forza preferisco diversi attrezzi ed esercizi ginnici a terra. Alla sbarra i giovani possono eseguire tirate, ecc. mentre le ragazze possono praticare più esercizi di oscillazione.

Successivamente, i giovani lanciatori di giavellotto eseguono anche collegamenti tra esercizi di slancio e di forza perché ciò non allena soltanto la forza, ma contribuisce molto anche allo sviluppo dell'agilità e della mobilità ed alla creazione di movimenti di grande ampiezza. Agli anelli i ragazzi praticano le oscillazioni e le tirate in forme diverse. Inoltre i nostri ra-

questa seconda maniera è contrassegnata da molti incidenti.

I giovani diventano realmente più veloci e più forti ma non conoscono la tecnica esatta, per cui i muscoli sono sovraccaricati facilmente e le articolazioni del braccio, interessate nel lancio, vengono danneggiate rapidamente. Ciò porta molto spesso a delle lesioni che allontanano i giovani dal lancio per un lungo periodo, se non per sempre.

Da preferirsi i ragazzi abili nel movimento (destrezza)

Già nella scelta per il mio gruppo, preferisco molto spesso ragazzi più deboli che siano però liberi e spontanei nei loro movimenti (più destri), ai ragazzi più forti, che possiedono già una certa destrezza nel lancio del giavellotto, e ciò perché tale destrezza è spesso stata acquisita erroneamente. Non è un segreto il fatto che un giovane «ancora intatto» impara molto più facilmente una razionale tecnica dall'inizio, di quanto un altro, che debba superare una destrezza specifica erro-

TABELLA 1

Esercizi	Atleti	III Classificaz. da 12 a 13 anni		II Classificaz. da 14 a 15 anni		I Classificaz. da 16 a 17 anni	
		periodo di preparaz.	per settimana	periodo di preparaz.	per settimana	periodo di preparaz.	per settimana
Lanci con il peso o con palle ad un braccio imitando il lancio del giavellotto.	Ragazzi	2000	130 600 gr.	3000	190 700 gr.	5000	300 800 gr.
	Ragazze	1500	100 400 gr.	2500	160 500 gr.	4000	200 600 gr.
Lanci con il peso o con palla medica a due braccia sopra la testa	Ragazzi	700	25 2-3 kg.	1500	75 3-4 kg.	2000	130 4-5 kg.
	Ragazze	500	15 1,5-2 kg.	1000	65 2-3 kg.	1500	100 3-4 kg.
Numero dei giorni di allenamento con esercitazioni di lancio (per settimana)		2		3		4	

gazzi imparano sin dall'inizio molti esercizi a terra.

Nel secondo anno di addestramento, essi possono praticare molto facilmente gli esercizi per la terza classificazione: « salto arabo - flick-flack - salto » (*).

Molti esercizi di salto e di corsa

Nell'allenamento hanno una grande importanza anche gli esercizi di salto: salti a ripetizione e salti in basso (con successivo balzo); inoltre non vanno dimenticati gli esercizi di corsa: corsa con stanga del bilanciare sulle spalle ed eseguendo i « passi di lancio » (gli ultimi passi della rincorsa del lancio del giavellotto).

Soltanto successivamente allenamento con i bilanciari

Gli esercizi con caricamento di pesi iniziamo ad introdurli nel periodo delle alte prestazioni sportive, cioè solo quando i lanciatori superano le norme per la prima classificazione oppure le norme per i candidati al titolo di « maestri dello sport ».

Allora viene dedicato un giorno della settimana esclusivamente allo speciale allenamento di forza. Inoltre, si effettuano tre volte la settimana, dopo l'allenamento tecnico, esercizi generali di forza per lo sviluppo di gruppi muscolari meno interessati, come per esempio: spingere il bilanciare dalla nuca in alto, esercizi con dischi appoggiati al petto o alla nuca per i muscoli addominali, piegamento sulle ginocchia con balzi, saltelli con manubri sulle spalle.

E' interessante vedere come i nostri allievi, addestrati con questi metodi, non rimangano indietro negli esercizi di controllo (prestazioni di controllo), rispetto a quelli sportivi che hanno effettuato esercizi con bilanciari durante l'intera fase di allenamento per l'incremento di forza.

Esercizi di controllo

I principali esercizi di controllo per i nostri lanciatori di giavellotto sono: lanci di sfere a due braccia, con rincorsa; lanci da fermo ad un braccio con la sfera, imitando il lancio del giavellotto.

La pratica ci ha insegnato che un miglioramento in questi esercizi è accompagnato da un aumento del rendimento nel lancio del giavellotto (vedi tab. 2). Oltre le prove citate si usano, quali esercizi di controllo, salto triplo da fermo, salto in lungo da fermo e sprint sui 30 metri, con partenza bassa.

Nel 1971, quattro nostri atleti furono in grado di accrescere così i loro migliori rendimenti personali:

— A. Makarov raggiunse (con il giavellotto maschile) 84,42 m.;

— D. Sitnikov 79,00 m.;

— A. Arakelov 77,92 m.

— J. Kusovkin 67,32 m.;

Ulteriori osservazioni

del prof. dr. Kruber (Germ. Fed.)

L'articolo di V. Ovčinnik conferma nuovamente la questione, evidenziata da molti allenatori negli ultimi tempi, che nell'allenare ed addestrare i ragazzi ed i giovani, la massima importanza dovrebbe essere attribuita alla formazione della scioltezza dei movimenti e che dovrebbero essere addestrate in modo molteplice le caratteristiche motorie di base.

L'autore dimostra che il miglioramento nel rendimento nel lancio del giavellotto dipende dalla forza specifica. In questo senso il seguente calcolo dovrebbe essere di interesse generale:

gli atleti 1, 2, 3, e 5 migliorano le loro prestazioni nel lancio del giavellotto in media di 5,25 m.; nel lancio della sfera a due braccia, con rincorsa di 2,79 m.; e di 3,55 m. nel lancio a un braccio con sfera da 4 kg. da fermo. Così ci sarebbe la seguente corrispondenza, presupposto che vi sia un li-

neare rapporto tra forza speciale e rendimento nel lancio del giavellotto, di 1 m. nel lancio del giavellotto, a 53 cm. di lancio di una sfera (4 kg.) con tutte le due braccia e di 67 cm. nel lancio della sfera a un braccio. Va considerato che tali rapporti numerici possiedono una certa validità entro una determinata misura di rendimento da 65 a 78 metri.

L'istruttore si è servito degli stessi per valutare di quanto possa migliorare il suo atleta nel lancio della sfera, quando il rendimento nel lancio del giavellotto debba migliorare di 2, 3, 4 metri o più.

Tuttavia vogliamo far rilevare che i diagrammi non prendono in considerazione la quota di miglioramento di altri fattori determinanti del rendimento (velocità, tecnica) che possono aver efficacia solo per gli atleti che lanciano fra i 65 ed i 78 metri e che i rapporti possono ancora cambiare impiegando un maggior numero di atleti della stessa categoria.

Il seguente articolo è stato tradotto dalla rivista « Die Lehre der Leichtathletik », n. 1/1972, che porta anche le considerazioni del dr. Kruber, allenatore specializzato nel giavellotto, nella Federazione di Atletica Leggera della Germania Federale (DLV).

L'originale è apparso sul n. 9 del 1971 della rivista sovietica « Legkaja Atletika »

- (1) Gruppi scolastici di allenamento per specialità. (S.Z.)
- (2) Scuole Medie ed Istituti dell'URSS, in cui si svolge l'attività ginnica del doposcuola, affidata ad insegnanti specializzati per differenti discipline. Come da noi per i GG.SS.SS. (S.Z.)
- (3) Suddivisione di merito per le varie attività sportive. Si compone di tre classifiche e rispecchia un po' il concetto delle serie, anche da noi applicato alcuni anni fa, nelle graduatorie federali. (S.Z.)
- (4) Forza, velocità, agilità, resistenza, ecc.
- (5) Denominazioni di ginnastica acrobatica. (S.Z.)

TABELLA 2

Atleti ed anno di nascita	Miglior risultato		Lancio a due braccia con rincorsa, di un peso di 4 kg.		Lancio ad un braccio con rincorsa, di un peso di 4 kg.		Lancio di un peso di 4 kg. ad un braccio, da fermo	
	1969	1970	1969	1970	1969	1970	1969	1970
E. Šuravin 1949	71,80	78,38	21,20	22,78	19,80	21,60	19,30	22,70
A. Makarov 1951	73,32	78,32	16,80	20,30	17,26	21,10	21,48	24,20
D. Satnikov 1948	74,70	76,80	21,30	24,80	20,70	23,18	19,20	24,10
J. Kusovkin 1952	67,65 (gr. 600)	65,12	16,90	18,60	16,30	18,18	14,20	17,30
A. Arakelov 1951	65,70	72,98	15,20	17,80	15,38	17,40	15,10	18,20